من مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً
NATURAL CURES "THEY" DON'T WANT YOU TO KNOW ABOUT

كيفين ترودو

الذاكرة الهائلة™

كيفية تحرير طاقة ذاكرتك الهائلة خلال ٣٠ دقيقة أو أقل يومياً

كيفين ترودو




أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية



الذاكرة الهائلة




تليجرام مكتبة غواص في بحر الكتب

كيفين ترودو
الذاكرة الهائلة

كيفية تحرير طاقة

ذاكرتك الهائلة خلال

٣٠ دقيقة أو أقل يومياً

كيفين ترودو







للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com



الطبعة الأولى ٢٠٠٩

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

Kevin Trudeau's Mega Memory™

How to Release Your Superpower Memory in 30 Minutes or Less a Day

Kevin Trudeau





Harper
An Imprint of HarperCollins*Publishers*


أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

هذا الكتاب مهدى إلى كل خبراء الذاكرة الذين تشرفت واستمتعت بالتعامل معهم طوال الخمسة عشر عاماً الماضية.

"مايكل فان ماسترز "
"جيه. مارك دافنر "
"فريد فان ليو "
"بلين آثورن "
"جيريمى هاوث "
"ديف كوفيل "
"ماثيو جيورك "

فقد ساعدتنى مشاركتهم ورغبتهم فى التعلم على أن أصبح أفضل!




أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

شكر وتقدير

في البداية أود الإعراب عن شكرى لـ "مايكل فان ماسترز" لعزمه وإصراره وما تحلى به من شجاعة فى سعيه لتعليم تدريب الذاكرة فى جميع أنحاء الوطن. وإلى "جيه مارك دافنر": الرجل صاحب أفضل ذاكرة طبيعية عرفتها، وكانت قوته الشخصية دائمًا هى ما ألهمنى، وإلى "بلين آثورن" الذى تدهشنى براعته أكثر يوما بعد يوم. أوجه شكرى أيضًا إلى "بيترتوتشى". الذى قدم خدمة جليلة فى تحرير وتنقيح نص هذا الكتاب، و "ماثيو جيورك"، و "آندى آمبريزيوس"، و "كاثى نيمير": شكرًا لكم جميعًا على التأثير الرائع الذى أضفيتموه على حياتى، والذى سيدوم إلى الأبد.

شكرًا لـ "إد فورمان ": أول محاضر فى مجال التحفيز استمعت لجلساته، وهو الذى ساعدتنى كلماته على تحفيز الناس كل يوم.

وفى النهاية شكرًا لـ " دكستر ياجر": صانع الأحلام. وإن لم تكن قد غرست بذور العظمة بداخلى، فمن المؤكد أنك قد جعلتنى أكتشفها فى نفسى ! فليباركك الله.


أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

المحتويات



الجزء الثانى : الذاكرة الهائلة المتقدمة

١ كيف تستخدم هذا الكتاب

"ليس العالم منحة لنا: بل نحن من نصنع عالمنا من خلال الخبرات المستمرة والتصنيف والذاكرة وإعادة الترابط".

ـ " أوليفر ساكس " من كتاب "An Anthropologist on Mars "

هل تود أن تجنى المزيد من المال، وتزيد ذكاءك وتذهل كل من تقابله؟ سيكون كل هذا فى وسعك بل وأكثر منه ولكن فقط عندما تحصل على الذاكرة الهائلة.

تخيل أنك تقابل أكثر من خمسين شخصاً جديداً فى حفل وبعد بضعة ساعات تتمكن من توديع كل واحد منهم باستخدام اسمه ولقبه! تخيل أنك تلقى خطابًا بدون مفكرات، أو أن تتذكر التواريخ فى الحال، وكذلك المواعيد والمهام الموكلة إليك والاتجاهات وأرقام الهاتف، وأوراق اللعب وآيات الكتاب السماوى وحوارات أى مسرحية، وأبيات الشعر والحقائق والأرقام. تخيل إن كنت طالبًا أنك تذاكر من أجل الاختبار وتتذكر على الفور كل ما تحتاج إليه من معلومات لتحصل على أعلى الدرجات، والأهم، أن تذاكر خلال حوالى ثلث الوقت المعتاد لتحصل على نتائج مبهرة. تخيل أنك تشعر بالثقة الكاملة فى قدراتك الطبيعية بسبب ذاكرتك الخارقة.

يمكنك الحصول على كل ما ذكرته أعلاه مع الذاكرة الخارقة. أيبدو لك هذا الكلام مجرد لغو فارغ لا جدوى من ورائه سوى الترويج لكتابي؟ كلا، الأمر ليس كذلك ـ لأنك بالفعل تملك ذاكرة مثالية قادرة على التذكر الفورى وأفضل من الذاكرة الفوتوغرافية، وتنتظر أن تطلق لها العنان. عندما تطبق هذه الطرق فى هذا الكتاب لـ كيفين ترودو *Kevin Trudeaus Mega Memory*™ فسوف تحقق هذا بكل تأكيد ـ ستطلق هذه القدرة الطبيعية لتذكر الأشياء التى سمعتها ورأيتها وحتى الأشياء التى فكرت بها لفترة قصيرة ثم نسيتها ـ أو ظننت أنك نسيتها. المشكلة الوحيدة هى أنك قد لا تعرف أنك تملك ذاكرة جبارة، لديها قدرة ومرونة كمبيوتر فائق القوة، ولكن بمساعدة الدروس الثمانية والعشرين فى هذا الكتاب سوف تتمكن من سبر أغوار هذه القوة.

سيعلمك برنامج الذاكرة الهائلة كيفية تنظيم واستيعاب المعلومات الجديدة. سوف تتعلم الكيفية التى تتلقى بها الأشياء التى تراها وتسمعها بحيث تصبح متاحة فى ذهنك للاستدعاء فى المستقبل. الكلمة الأساسية هنا هى "النظام" ـ حجر الزاوية لبرنامج الذاكرة الخارقة. إن المخ يشبه خزانة للملفات، فكلما وضعت المفكرات والخطابات والتقارير والمذكرات والوثائق فى ملفاتها المناسبة صرت أكثر تنظيماً، وصار من السهل الوصول إلى الأشياء فى الأدراج والملفات المناسبة ـ أى كلما صرت منظمًا أكثر سَهُلت عليك استعادة الأشياء عندما تحتاج إليها، وهذا المفهوم بسيط وقوى وعملى جدًا.

ومثل الكثير من أطفال المدرسة، كنت أعانى من صعوبات فى الدراسة، وخاصة فى تذكر الأشياء، وتفاقم الموقف فى المرحلة الثانوية، وقال لى المعلمون إننى ربما أعانى من أحد أمراض صعوبة التعلم. دفعنى هذا التحذير لكى أتعلم بنفسى كل شىء عن الذاكرة وطريقة إعمال العقل، واكتشفت أننى لست مصاباً بأى مرض ذهنى يعوقنى عن إتمام تعليمى، بل كانت المشكلة تكمن فى ذاكرتى غير المدربة.

عندما أعلمك كيف تخزن المعلومات فى " ملفات " فى ذاكرتك، ستتعلم كيف تدرب ذاكرتك، ولن نمضى وقتًا طويلاً فى شرح النظريات التى تتحدث عن آلية عمل المخ والذاكرة. إن عملية قراءة هذا الكتاب فى حد ذاتها تمثل تدريباً للذاكرة، لأن الذاكرة الهائلة هى طريقة تتعلمها بينما تقرأ. إن تعلم استخدام ذاكرتك يشبه تعلم كيفية الجرى وركوب الدراجات والسباحة بشكل مثالى. يجب أن تشترك بالفعل فى هذه الرياضة لتحقق أفضل النتائج، لكن من المهم أيضًا أن تستعد جيدًا قبل

قيادة الدراجة أو الركض فى الماراثون أو السباحة لمسافات طويلة، وهذا هو السبب فى أن تقنية الذاكرة الهائلة تتكون من أساليب وتمارين. لأن التمارين سوف تدرب المخ وتعده للأساليب التى ستطبقها فى مواقف الحياة الواقعية. إن اتبعت تعليمات التمارين بحذافيرها، فسوف تجنى فوائد جمة وتحصل على النتائج المرجوة.

القواعد الأساسية

لكى تحصل على أقصى استفادة من برنامج الذاكرة الخارقة، من المهم جدًا أن تتبع هذه القواعد الأساسية لاستخدام هذا الكتاب:

١. لابد أن تقرأ الدروس بالترتيب. كل فصل يبنى على الفصول السابقة، بحيث تستخدم ما تعلمته بشكل جديد ومثير. لكنك مثل العداء الذى قد يصاب إن لم يقم بتمارين ليونه العضلات أو السباح الذى لا يحسن السباحة لأنه لم يتعلم الاسترخاء فى الماء، فلن تتمكن من سبر أغوار الذاكرة الهائلة إن لم تبن الأساسيات الصحيحة للمهارات. لا داعى لقراءة قائمة المحتويات لتقرأ الفصول التى تثيرك دون سواها، فلن تفلح هذه الطريقة. بل ابدأ بالبداية وانتهِ من قراءة الدرس تلو الآخر وستتقن كل درس قبل الانتقال للدرس التالى.

٢. كل فصل يجب أن تستغرق قراءته ما بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة. كل درس مصمم ليقدم قدراً محددًا من المواد لا يحتاج إلى وقت طويل لاستيعابه، وإن قرأته وقمت بحل التمارين وتطبيق الأساليب المقدمة إليك، فلن تستغرق أكثر من نصف ساعة فى قراءة كل فصل. ولقد صممت الكتاب بهذا الشكل لسبب مهم؛ فمدى تركيز الناس لا يمتد لأكثر من هذه المدة قبل أن يبدأ انتباههم فى التشتت (لاحظ مدى الانتباه القصير اللازم لمشاهدة برامج التلفاز الآن !). لذلك لا تبالغ فى أداء الأمر، ولقد وجد الكثيرون أن قراءة فصل كل يوم أمر مثالى.

٣. إن قرأت أكثر من درس يوميًا فاجعل هناك مسافة زمنية تتراوح ما بين ١٠ و ١٥ دقيقة بين كل درس وما يليه. لا يستوعب الناس المعلومات بنفس المعدل، لذا، إن وجدت نفسك تستوعب المعلومات بإيقاع سريع وتريد

المواصلة، فلا بأس فى هذا ـ يمكنك قراءة أكثر من درس يوميًا، لكن افصل بين كل درس والذى يليه بمسافة زمنية، مما يسمح للعقل بالراحة واستيعاب ومراجعة المعلومات والمواد فى العقل الباطن. بعد ذلك انتقل للدرس التالى، وإلا ستشعر بزخم المعلومات مما قد يجهد الذهن ويستهلك طاقته.

٤. ادرس بمعزل عن مشتتات الانتباه. يجب أن تستمتع باستخدام هذا الكتاب، وأن توجه كامل انتباهك لما تفعله وتندمج مع المواد المقدمة به. وعلى عكس الدورات التدريبية الأخرى ـ والتى يجب أن تراجع المواد بشكل متكرر من أجل استيعابها ـ فإنك هنا لن تحتاج سوى لقراءة الفصل مرة واحدة، والكتاب كله مرة واحدة، لكن تأكد من تركيزك التام طوال وقت استذكار كل فصل، لذلك حاول أن تجلس فى مكان خالٍ من المشتتات واسترخ وانعم بالهدوء واشرع فى القراءة.

٥. خصص وقتاً ومكاناً محدداً للدراسة. كل درس قصير بما يكفى لتتاح لك قراءته فى أوقات متنوعة من اليوم، أيًا ما كان الوقت المناسب لك ـ سواء فى الصباح، أو بعد المدرسة، أو بعد الجامعة، أو بعد العمل، أو فى المساء؛ فكلها أوقات مناسبة. والأدوات الإضافية التى ستحتاجها لتطبيق الدروس التى يحويها الكتاب لا تتعدى ورقة وقلم رصاص. لكن بمجرد أن تقرر متى وأين ستذاكر هذه الدروس حاول الالتزام بهذا القرار، فعندما تحدد نظاماً خاصاً بك، فسوف يسهل عليك مباشرة القراءة وعدم اختلاق الأعذار للتأجيل.

٦. قبل أن تبدأ فى قراءة أى درس لا داعى لتناول وجبة ثقيلة. تناول وجبة خفيفة إن كان ينبغى أن تأكل، وأنا أوصى بالانتظار لبضع ساعات بعد تناول الطعام قبل العمل فى البرنامج. لماذا؟ لأنك إن تناولت الكثير من الطعام أو فرغت لتوك من الوجبة، سيدفع جسمك الدم للمعدة من أجل الهضم مما يحرم المخ من الدم اللازم لأداء عمله جيدًا وبكفاءة، وبالتالى لن يكون تفكيرك وتركيزك فى أفضل حالاته.

هناك أنواع محددة من الطعام يجب أن تبتعد عنها قبل الاستذكار ـ وعلى رأسها بالطبع المخدرات والكحوليات، ولا داعى لتناول وجبات دسمة ثقيلة على المعدة، ستندهش من ذلك، لكن لا داعى لتناول أى مواد سكرية

أو يدخل فى تكوينها الدقيق الأبيض قبل ساعتين على الأقل من الدروس. ستعلم أن هناك أنواعًا محددة من الطعام تؤثر على الذاكرة، وذلك فى فصل قادم. لكن قبل مواصلة قراءة هذا الكتاب، اعلم أن السكريات والدقيق الأبيض هى مواد تخدر الحواس، وتبلد الحس والذاكرة، ولا تمكنك من التركيز. ابتعد عن هذه المأكولات إن كنت ترغب فعلاً فى تحسين ذاكرتك، وتذكر أن هذا يشمل الصودا والمياه الفازية والماء المقوى (التونيك) أيضًا، والكثير من الناس تحتسى هذه المشروبات وهى تقرأ. وهذه أسوأ عادة، وكل تلك الكميات من السكريات والمياه الغازية تؤثر بالسلب على تركيزك.

٧. لا تدون أى ملاحظات أثناء القراءة. لقد تعلمنا أنه عندما نريد تعلم شىء ما فإننا يجب أن ندونه، وهذا لا يمت للحقيقة بصلة. بينما تقرأ هذا الكتاب سترى أن للكتابة تأثير عكسى، لأن ذلك يخبر اللاوعى بأن ما تدونه لا يجب تذكره . فعلى أية حال لقد تم تدوينه. اكتب فقط عندما أطلب منك ذلك، أو عندما يكون هناك تمرين يحتاج إلى كتابة، وخلاف ذلك لا تجعل معك ورقة وقلمًا أثناء القراءة.

مؤشر قدرتك على التعلم

هناك الكثير من الأشياء الأخرى التى يجب وضعها فى الاعتبار عند التحضير الذى تتعامل من منطلقه مع هذه الدروس، وهو ما أطلق عليه "مؤشر قدرتك على التعلم".

كلنا لدينا مؤشر أو معدل ما يحدد مدى سهولة تعلمنا أى شىء، وهذا المؤشر له عاملان متغيران:

١. الاستعداد للتعلم.
٢. الاستعداد لتقبل التغيير.

يمكنك قياس هذين المتغيرين بمقياس من صفر إلى ١٠. ولمعرفة المؤشر الإجمالى لك اضرب المتغيرين معًا وسوف يكون الناتج رقم يقع بين صفر و ١٠٠.

بالنسبة للمتغير الأول، أعتقد أن من يستثمر ماله ووقته فى كتب وشرائط وبرامج تحسين الذات سوف يكون لديه استعداد قوى جدًا للتعلم. وإن لم يكن لديك الدافع القوى لتعلم مهارات الذاكرة وطرق تحسينها لما كنت اشتريت هذا الكتاب ولن تستثمر وقتك فى قراءته. ولذلك، ففى المقياس من صفر إلى ١٠ أعط لنفسك ١٠.

لكن ماذا عن استعدادك لتقبل التغيير؟ بعض الناس متمسكون بشدة بطرق معيشتهم ويجدون صعوبة شديدة فى إجراء أى تغيير، والمثال الذى يجسد ذلك يشمل ثورة الكمبيوتر الحالية، فالكمبيوتر يتولى العديد من نواحى الحياة بكفاءة وفاعلية، لكن مازال هناك أناس يرفضون التعامل معه خوفًا من كل ما هو جديد أو لعدم الرغبة فى المرور بالصعوبات الأولى لتعلم استخدام أى أداة جديدة.

إن كنت من هؤلاء المذكورين أعلاه، فأعط نفسك (صفرًا) فى مقياس الاستعداد لتقبل التغيير. فإذا كان الحال كذلك ففكر فيما يعنيه هذا بالنسبة لمؤشر قدرتك على التعلم. وحتى إذا كان معدلك "١٠" فى مقياس الاستعداد للتعلم، فإنك عندما تضرب هذه العشرة فى الصفر الذى حصلت عليه فيما يتعلق باستعدادك لتقبل التغيير، فإن الناتج سيكون صفراً، وسيبلغ مؤشر قدرتك على التعلم صفراً إن لم يكن لديك الاستعداد للتغيير. أما إذا كنت واحداً من الذين وافقوا على استخدام أجهزة الكمبيوتر. فرغم أنك قد تكون واجهت فى البداية بعض المخاوف أو الإحباطات أثناء عملية تعلمك كيفية استخدام أجهزة الكمبيوتر، إلا أنك كنت تتحلى بالرغبة والاستعداد للقيام بذلك، وربما تكون قد شعرت فى البداية بأنك يجب أن تتراجع بضع خطوات للخلف لكى تتمكن من التقدم فى الأداء. ولكن بما أنك قد انتهيت من هذه العملية بأسرها الآن، فما هو شعورك حيال هذا الأمر؟ هل ستعود مرة أخرى إلى استخدام الآلة الكاتبة بدلاً من الكمبيوتر؟ إن مرورك بهذه العملية يشير إلى وصول معدل استعدادك للتغيير إلى ١٠ درجات واقتراب مؤشر قدرتك على التعلم من ١٠٠ درجة.

لقد استخدمت مثال الكمبيوتر لأن نفس الشىء يحدث عند محاولة اكتساب الذاكرة الخارقة. ستتعرف من خلال هذا الكتاب على طرق مختلفة للتفكير، ورغم أن التمارين ستكون ممتعة على الدوام إلا أنها قد تكون بلا معنى فى البداية، وللوهلة الأولى قد تبدو بعض الطرق صعبة أو معقدة. أنا لا أقول إنه لن يكون هناك أى صعوبات فى عملية التعلم، لكن، صدقنى، ستكون تلك الصعوبات غير مؤلمة بمجرد انتهائها. وقد يشعر ذهنك بالإجهاد فى البداية لكنك ستشعر بالإثارة أكثر عندما

ترى قوة ذاكرتك تزيد بشكل كبير.

إننى لا يمكننى تأكيد أهمية هذا الأمر بما يكفى. لكن من المهم جدًا أن يكون اتجاهك إيجابيا. وكما ذكرت سابقاً، فبسبب الشكل والأسلوب المتفرد لهذا الكتاب، فإنه ينبغى عليك تناول الدروس بشكل منظم ومرتب لأن كل درس يبنى على الدروس السابقة له. فيجب استيعاب مضمون كل فصل جيدًا قبل الانتقال إلى الفصل الذى يليه، وسأؤكد على ذلك مراراً وتكرارًا لأننى أريد التأكد من أن لديك تقديرًا لأهمية أساسيات اكتساب الذاكرة الخارقة.

ضع فى اعتبارك أن الدروس الأولى ستكون فى معظمها أداء للتمارين لبناء الأساسات. فكر فيما يلى: عندما تمر على أى موقع بناء يمكنك تقدير مدى ارتفاع البناء برؤية عمق حفر الأساسات، ونفس المبدأ ينطبق على تقنية الذاكرة الخارقة، فسوف نعمل على بناء أساس متين لذاكرتك، وكلما زادت متانة الأساس زاد مقدار تحسن ذاكرتك.

بعض التمارين هنا قد تجعلك تضحك والبعض الآخر سيكون مثيرًا، والبعض سيبدو مجنونًا أو حتى أحمق. ومثل لاعب البيسبول الذى يجب أن يمارس تدريبات الإحماء قبل النزول للملعب، فسوف تقوم بتمرينات ذهنية لتمدد وتركز ذهنك. إن تعلمت تقبل التغيير، ومارست واتبعت التعليمات بدقة، فسوف تكون بذلك قد نجحت فى إعداد عقلك الباطن بأفضل المتاد من أجل إطلاق قدرات ذاكرتك.

الدافعية والتقنية

إننى أود أن أذكر القليل عما أطلق عليه " مقياس توازن التدريب ". فى أى نوع من البرامج التدريبية أو التعليمية، يجب أن يكون هناك توازن بين شيئين أساسيين:

١. الدافعية
٢. التقنية

إن لم يتوازن العنصران، فيجب إعادة النظر فى البرنامج من جانب مصممه؛ لأنه لابد أن هناك خطأ به. إذا حصل الطلاب على جرعة زائدة من الدافعية وقليل من المواد الدراسية، سنحصل فى النهاية على حمقى يشعرون بالإثارة، فمثل

هؤلاء يظنون أنهم يعرفون الكثير، لكنهم في الواقع تعلموا أقل القليل، ويتضح ذلك على المدى الطويل. إن مندوبي المبيعات أحيانًا يكونون هكذا ـ يتحمسون لمنتجاتهم وخدماتهم مع أنهم لا يعلمون عنها إلا القليل، ويتضح ذلك سريعًا للمشترى، وأحيانًا يصبح الموقف معكوساً؛ فالبرنامج الذى به جرعة زائدة من التقنيات ولا يوفر إلا القليل من الدافعية سوف يكون مستوى من خاضوه ضعيفاً ـ فعندما يشعر الناس بالملل ويفتقدون الحافز والدافعية فإنهم لا يتعلمون مهما بلغت قيمة المواد.

لقد صممتُ برنامج الذاكرة الهائلة مع وضع كل هذا فى الحسبان، وكل فصل يقدم المعلومات فى أجزاء صغيرة ويوفر أساليب حل كل تمرين وتطبيق بكل طريقة وكل خطوة على الطريق. سوف تتعلم وتكتسب الثقة فى ذات الوقت، وبينما يحدث ذلك، وكلما أصبح كل تمرين أسهل وأصبح تطبيقه أكثر إثارة سوف تزيد الدافعية. مما يحمسك لقراءة الفصول والتمارين والطرق ـ واحدة تلو الأخرى.

أربع خطوات للحصول على ذاكرة خارقة

هناك أربع خطوات ستمر بها أثناء قراءتك هذا الكتاب:

المستوى (١): عدم الوعى بالقصور.
المستوى (٢): الوعى بالقصور.
المستوى (٣): الوعى بالقدرة.
المستوى (٤): عدم الوعى بالقدرة.

المستوى الأول هو الحال الذى كنت عليه قبل أن تعرف بوجود الذاكرة الخارقة، ومعنى هذا، ببساطة، أنك لا تعرف أنك لم تعرف، وربما لم تكن راضيا عن ذاكرتك أو ربما كنت تظنها جيدة، لكنك، على أية حال، كنت مستعد لقبول الوضع الراهن. وأنت لم تكن تعلم أن ذاكرتك لها قدرات مبهرة تنتظر من يطلقها، ولم تستوعب إمكانية تغيير الوضع الراهن، وكنت بالتالى غير واعٍ بقصورك.

لكن لأنك شرعت فى قراءة هذا الكتاب وبدأت تأخذ فكرة أولية عما يمكن فعله لإطلاق قوة ذاكرتك، فإنك بالتالى، قد اقتربت بسرعة من المستوى (٢) ألا وهو الوعى بالقصور؛ حيث أصبحت على وعى بما يمكن فعله وما لا يمكن فعله إزاء

الذاكرة، وبدأت تبحث عن المساعدة لأنك أدركت أن هناك مساحة للتحسين، وربما تعرف شخصاً قرأ هذا الكتاب أو حضر إحدى ندواتى، أو ربما رأيت مثالاً للذاكرة الهائلة لشخص ما وقلت لنفسك: " إن تمكن هو من ذلك فأنا أيضًا أستطيع ! ". ولَكَمْ كنت على حق !

وبعد أسبوع من قراءة هذا الكتاب ستصل إلى المستوى (٣) ألا وهو الوعى بالقدرة: حيث ستصبح بعدها الأمور أكثر إثارة لأنك سوف تعلم أنك تعلم. وسوف تبدأ ذاكرتك فى العمل لصالحك. سوف تقوم بالتمارين معى وستبدأ تطبيق بعض الطرق فى مواقف الحياة المختلفة على أرض الواقع. قد لا يسير الأمر بسهولة فى البداية، لكن سيسير بسهولة بعد ذلك، والتشبيه المناسب لهذه الحالة هو أنك ستكون مثل من يتعلم قيادة السيارة غير الأوتوماتيكية، فبعد أن تتعلم الأساسيات ستنتقل إلى مستوى الوعى بالقدرة لأنك ستظل تفكر قبل كل خطوة فى عملية القيادة كالتالى: "حسنًا دعنا نر .... ضغطت على ذراع السرعة... وانتقلت إلى مستوى السرعة الأول، ثم أخفف الضغط على ذراع السرعة ثم أضغط على دواسة البنزين ــ". وربما تظل على نفس السرعة لكنك تتحرك.

فى خلال ثلاث أو أربع أسابيع ستصل إلى المستوى الرابع ـ أى عدم الوعى بالقدرة، وحينئذ ستكون الطرق التى تعلمتها متأصلة بداخلك وتقوم بها دون أى مجهود، مثل ربط حذائك أو التنفس أو السير. أو مثل حالة تعلم القيادة، فإنك تنطلق بالسيارة وأنت تحرك عصا القيادة وتغير من السرعات، وتفعل كل شىء بلا وعى وبدون تفكير قبل كل خطوة.

هذا أكثر أجزاء الكتاب إثارة، فسوف تصل مع هذه الأساليب إلى المرحلة التى تجد نفسك تتبعها دون وعى منك، وأنا أسمى ذلك القيادة الأوتوماتيكية، ومنذ أن بدأت برنامج الذاكرة الهائلة فى عام ١٩٨١ تلقيت خطابات كثيرة من كل أنحاء البلاد، وقد أصبح الوصول إلى المستوى (٤) بمثابة معجزة تحققت بالنسبة للكثيرين، فقد كان ذلك أشبه بفيضان ــ فيض من المعرفة والمعلومات التى يسهل تذكرها انساب على الناس الذين وجدوا أنفسهم قادرين على تذكر الأشياء التى ظنوا أنه لم يتم تخزينها بذاكرتهم. عندما تتبع الخطوات كما أقدمها فإننى أضمن لك أن تصل للمستوى الرابع فى خلال أسابيع قليلة أيضًا.

هناك شىء أخير، لقد ذكرت أنه تصلنى خطابات كثيرة ممن استفادوا من الأساليب التى تعلموها فى برنامج الذاكرة الخارقة. ومن المثير أن أتلقى هذه

الخطابات، وأتمنى أيها القارئ العزيز بعد أن تنتهى من قراءة الكتاب واتباع التعليمات أن تكتب إلىّ وتخبرنى بقصة نجاحك، وكيف أثرت الذاكرة الهائلة على حياتك.

ربما حصلت على ترقية أو زاد تقديرك لذاتك، أو ربما ساعدك الكتاب على رؤية الحياة من منظور أفضل، وربما تكون قد حصلت على إعجاب من حولك بذاكرتك الخارقة. إننى أرغب فى سماع قصص النجاح هذه، وأنا فى انتظار الخطابات، وفى يوم ما، أتمنى الحضور إلى مدينتك فى محاضراتى ومناظراتى عن الذاكرة الهائلة وأتطلع لمقابلتك حينها.

هذه هى نهاية الدرس الأول، وأتمنى من كل قلبى أن يحقق هذا الكتاب كل ما تصبوا إليه. وأنا أعلم أن هذا الكتاب لن يخذلك، وقد يختلف عما سواه من الكتب التى قرأتها لأننا سنتفاعل معًا إلى حد ما. أريدك أن تشعر بأننى هنا وأتحدث إليك وأعلمك هذه التقنية المتقدمة جدًا، وأنا أعلم أنك ستستفيد جدًا من هذا الكتاب بأكثر مما تتوقعه ومن أقصى آمالك. طبق الطرق الموضحة هنا وأدِّ التمارين بحماس واستمتع ببرنامج الذاكرة الخارقة.

ملخص الفصل الأول

القواعد الأساسية لبرنامج الذاكرة الهائلة الدراسى المنزلى.

١. يجب أن تذاكر الدروس بالترتيب.
٢. كل فصل يجب قراءته والانتهاء منه خلال ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.
٣. إن كنت ستقرأ عدة دروس يوميًا فاجعل هناك فترة راحة تتراوح ما بين ١٠ و ١٥ دقيقة بين كل درس والذى يليه.
٤. ذاكر عندما لا يكون هناك مصدر لتشتيت انتباهك.
٥. خصص وقتاً ومكاناً محددين للاستذكار.
٦. قبل أن تذاكر درساً ما، امتنع عن تناول وجبة ثقيلة.
٧. لا تكتب أو تدون أى ملاحظات أثناء القراءة.

مؤشر قدرتك على التعلم

لابد أن تتزامن الرغبة والاستعداد للتعليم مع الاستعداد لتقبل التغيير.

خريطة تقدمك: أربع خطوات لاكتساب ذاكرة خارقة

المستوى ١: عدم الوعى بالقصور: إنك لا تعرف أنك لا تعرف.

المستوى ٢: الوعى بالقصور: إنك تعرف ما يمكن أن تفعله لكنك لا تستطيع أن تفعله.

المستوى ٣: الوعى بالقدرة: إنك تفكر بوعى فى طريقك عبر الذاكرة الهائلة وطريقتها وتمارينها.

المستوى ٤: عدم الوعى بالقدرة: إنك تقوم بتطبيق الطرق تلقائيًا.

الجزء الأول

الذاكرة الهائلة

٢ تعلم الترابط الأساسى

أول شىء سنقوم به فى طريقنا للحصول على الذاكرة الهائلة هو اختبار صغير للذاكرة. سأعطيك قائمة ببعض الكلمات وأريدك أن تتذكرها بالترتيب، وهذا كل ما أريدك أن تفعله. بمجرد أن تقرأ القائمة، أغلق الكتاب وحاول أن تكتب الكلمات لترى كم كلمة تذكرتها. قد لا يكون أداؤك جيدًا جدًّا. لكن لا بأس فى ذلك لأنك بعد حوالى خمسة عشر دقيقة ستحسن من ذاكرتك بدرجة كبيرة وستندهش من تقدمك السريع.

احتفظ بورقة وقلم بالقرب منك. واسترخ وتمدد بظهرك على المقعد، واقرأ القائمة لمرة واحدة وحاول أن تتذكر أكبر قدر ممكن من عناصرها. بعد الانتهاء من القراءة أغلق الكتاب واكتب الأرقام من ١ ـ ٢٠ على الجانب الأيسر من الورقة وحاول كتابة الكلمات بالترتيب الذى جاءت به. ثم افتح الكتاب بعد خمس دقائق وتحقق من إجابتك. إليك القائمة:

شجرة

مفتاح النور

كرسى لا ظهر له

سيارة

قفاز
مسدس
نرد
زلاجة
قطة
كرة بولنج
عارضة مرمى
بيض
ساحرة
خاتم
شيك المرتب
حلوى
مجلة
صندوق اقتراع
نادى الجولف
سجائر

أغلق الكتاب الآن واكتب الكلمات. ◆

قارن قائمتك بقائمة الكتاب وضع علامة (✓) بجوار الإجابة الصحيحة. تذكر أن الكلمات يجب أن تكون بنفس الترتيب الموجود فى الكتاب، وبالتالى إن كتبت كلمة "سجائر" فى أول القائمة تكون الإجابة خاطئة. ضع علامة (✓) أمام الكلمات المكتوبة بالترتيب الصحيح، وهذه النقطة مهمة لأننى لا أؤمن بتعزيز نقاط ضعف الآخرين بل ببناء نقاط قوتهم ـ أى أننى أريدك أن تهتم بما كتبته بشكل صحيح وليس خطأ (على عكس المدرسة، حيث يقولون للأطفال أخطاءهم كما حدث معى، ولا يركزون على الإجابات الصحيحة)، وهذا لا يساعد على بناء الثقة، التى تعد إحدى دعامات برنامج الذاكرة الخارقة.

احسب عدد الإجابات الصحيحة واكتب الإجمالى أعلى الورقة وضع حوله دائرة. ومعظم الناس ـ حوالى ٩٠٪ منهم ـ يضمون أقل من خمس كلمات فى الترتيب الصحيح، وإن كانت تلك حالتك فأنت مثل الأغلبية، وإن زاد العدد

عـن خمس كلمـات فيحق لك أن تفتخـر بذاكرتك، لأنـك من أعلـى ١٠٪. وعلى أية حال، بنهاية هذا الفصل سترى مدى سرعة تحسن أدائك.

الترابط الأساسى

قبل بدء التمرين الأول يجب أن نناقش الترابط الأساسى ـ هذه التقنية الخاصة بالذاكرة التى يؤكد على أهميتها كل خبراء الذاكرة. وهى أساس العديد من برامج تحسين الذاكرة. وعندما تستخدم الترابط الأساسى، فإنك تأخذ شيئاً تعرفه مثل حرف من الأبجدية وتربطه بشىء تحاول أن تتذكره مثل أى اسم. فكر فى كلمة HOMES (منازل) لأنها معروفة فى المدارس لتذكر أسماء البحيرات العظمى فى أمريكا: هورون Huron ، أونتاريو Ontario، ميتشيجن Michigan، إيرى Erie سبيريور Superior.

كثير من الناس الذين يحضرون ورش العمل التى أقيمها تكون استجابتهم سلبية عندما أذكـر طريقة الترابط الأساسى. ويشعرون بأنهـا طريقة خرقاء وغير فعالة، وطريقـة قديمـة للتذكر. وهم على حق ـ إلى حد ما. إننى أرى لهذه الطريقة جوانب إيجابية وأخرى سلبية، فهى تعمل جيدًا فى مواقف محددة مثل تذكر أسماء البحيرات العظمـى. لكن فى الكثير مـن مواقف الحياة ذات الإيقاع السريـع، مثل الحفلات أو اجتماعات العمل، تكون هذه الطريقة متعبة جدًا وليست عملية ولا يكون هنـاك متسع من الوقت لها.

لكل من يكره هذه الطريقة، إليكم الخبر الجيد. هذا البرنامج الخاص بالذاكرة الهائلة لا يعتمد على الترابط الأساسى، على الرغم من أن بعض التمارين هنا تستخدم هذا الأسلوب، إلا أننا سنتجاوزه بمراحل. السؤال التالى الذى ستطرحونه علىّ فى هذه اللحظة هو: " إذن لماذا تناقش هذه الطريقة من الأساس؟ ". إليكم أهم ثلاثة أسباب:

١. فهم هذه الطريقة سيساعدك على إيقاف العادات السيئة من البداية.
٢. لأنها ستزيد سرعة ذهنك.
٣. ستساعدك على استيعاب المفهوم الأساسى لكيفية عمل العقل.

أولاً، بما أن طريقة الترابط الأساسى مشهورة ومنتشرة، فأنا افترض أنك تفهم طرق تحسين الذاكرة بها أيضًا، لكن، فلتُنَحِّ هذه الفكرة جانبًا الآن. فكما ذكرت سابقًا فهذه الطريقة محدودة ومقيدة جدًا، وهذا الكتاب يناقش توسيع أفق العقل لا تقييده.

ثانيًا، على الرغم من أنها طريقة مقيدة. إلا أنها أداة مفيدة للتدريبات الذهنية التى تزيد من مرونة الذهن، مما يساعد الذاكرة على استدعاء المعلومات بشكل أسرع، وعلى الرغم من أنها لا تمثل جزءًا كبيرًا من برنامج الذاكرة الخارقة. إلا أنك ستراها تظهر أحيانًا كتمرين.

ثالثًا، وأهم نقطة، هى أننى سأستخدم طريقة الترابط الأساسى لشرح مفهوم مهم جدًا عن كيفية إعمال العقل.

ما الشىء المشترك بين عناصر القائمة السابقة؟ الشجرة. مفتاح النور. الكرسى، السيارة، القفاز، وما إلى ذلك ـ كيف تربط بين عناصرها؟ إن قلت إنها أشياء مادية ملموسة يمكن تخيلها فأنت على حق بنسبة ١٠٠٪ لأن كل كلمة لها صورة فى خيالك (طالما أنك تعرف الكلمة). ما أهمية ذلك؟ إنه مهم لأن أهم مبدأ لبرنامج الذاكرة الهائلة هو ما يلى: العقل يفكر بالصور لا بالكلمات.

العقل يفكر بالصور، والصور هى الأبجدية الخاصة به، ويفهمها بأفضل طريقة. فهو مثل آلة ذات التصوير الفورى: تلتقط صوراً سريعة وتعيد ترتيبها بكل أنواع الترابطات.

قد تتساءل ـ مثل الكثير من المشاركين فى ورش العمل الخاصة بى:" هل أنت متأكد يا "كيفين"؟ هل أنت واثق من أننا لا نفكر بالكلمات؟ ألا نفكر بواسطة الخواطر والمفاهيم المجردة؟ ". كلا بل نفكر بالصور.

دعنى أعطك مثالاً، بينما تقرأ السطور التالية فلا تفكر ـ أكرر، لا تفكر ـ فى أى فيل. ما أول شىء طرأ على ذهنك؟ صورة الفيل الضخم الرمادى ذى الخرطوم الطويل، أليس كذلك؟ وليس كلمة "فيل" ذلك لأنك عندما تقرأ كلمة "فيل" فإن ذهنك يخلق صورة لها بالفعل.

دعنى أعطك مثالاً آخر. إن طلبت منك أن تصف لى الأريكة التى تجلس عليها الآن فربما أجبتنى قائلاً:" إنها زرقاء مخططة وبها تمزق فى الركن الأيسر ". وبينما تصف لى تلك الأريكة فهل تظهر الكلمات "زرقاء وبها تمزق"؟ بالطبع الصورة هى

التى تظهر.

فكر فيما يلى: إن شركة "آبل" التى تصنع أجهزة كمبيوتر "ماكنتوش" كانت تستخدم تقنية الأيقونات، وقد بدأت شركة "آى. بى. إم" تحذو حذوها. إذن ما هى تقنية الأيقونات؟ إنها صور على الشاشة تساعد المستخدم على اختيار المهام المتنوعة. على سبيل المثال هناك صورة سلة مهملات تظهر على الشاشة، وهى تجعلك تعرف أن هذا مكان إلغاء الملفات (والملفات يكون شكلها على صورة مجلد ملفات) وهذا يعنى أنك ألقيت الملفات الملغاة فى سلة المهملات، أليس كذلك؟ وهذه الطريقة سهلة الاستخدام لأن الناس تفهم الصور، وكان هذا ذكاء وعبقرية من شركة "آبل" التى كانت أول من أدرك هذه الحقيقة.

فى طفولتنا كنا نتعلم بالصور، حيث يمسك الأب أو الأم بالكوب مثلاً أمام وجوهنا ويقول: " كوب " فننظر للشىء ونكرر اسمه ونربطه بالصورة. صوت الاسم يبرز الصورة ذهنيًا. تخيل كيف سيكون الحال إن حاول آباؤنا تعليمنا الكلمة بوصفها دون رؤية الكوب نفسه؟

لهذا نجحت طريقة " HOMES " (منازل) للتذكر مع أطفال المدارس لأنهم يعلمون منازلهم وربط الكلمة بالبحيرات العظمى يجعلهم يتذكرون المنازل أيضًا، فهى صورة من السهل تذكرها وكل حرف بها هو أول حرف من اسم كل بحيرة من البحيرات العظمى.

دعنى أسألك: هل تحلم ليلاً بالكلمات؟ بالطبع ستضحك وتقول:"بالطبع لا أحلم بالكلمات يا "كيفين"، بل بالصور ". هذا ما يحدث بالضبط، نحن نحلم بالصور. وهى أسلوب تواصل عقلك الباطن معك. وتستخدم أساليب الترابط الأساسى الصور الموجودة فى العقل الباطن، ولكنها تحقق أقصى استفادة من الطاقة الكامنة بتلك الصور.

قائمة الشجرة

الآن، وقد فهمت أهمية الصور البصرية، فقد حان الوقت لسبر أغوار بعض قواها. فى التمرين الأول سوف تتعلم كيف تستبدل الأرقام من ١ ـ ٢٠ بصور تمثل هذه الأرقام، وصور هذا التمرين ستكون قائمة العشرين كلمة التى اخترت نفسك بها. سأظهر لك لماذا اخترت ربط كل صورة برقم محدد وأتمنى أن تفكر فى صور

وترابطات متشابهة عندما تقرأ ما يلى:

لقد اخترت للرقم (١) كلمة "شجرة" فإن تخيلت شجرة فى ذهنك سيبدو جذعها مثل رقم (١) أليس كذلك؟ هذا الترابط سيساعدك على تذكر أن كلمة "شجرة" هى رقم (١).

قررت أن أربط الرقم (٢) بـ " مفتاح النور" وهناك أشياء كثيرة تساعدنا على ربط "مفتاح النور" بالرقم (٢)، ربما لأنها تتكون من مقطعين أو لأن مفتاح النور له حركتين لأعلى وأسفل أو فتح وغلق، أو لوجود مسمارين يثبتان مفتاح النور للحائط، كما أن تيار الكهرباء يتحرك فى اتجاهين فى مفتاح النور. كل هذه الأشياء تأتى إلى ذهنى عندما أفكر فى مفتاح النور، وتذكرنى بالرقم (٢) وارتباطه به.

أما الكرسى الذى لا ظهر له فيرتبط بالرقم (٣) أتدرى لماذا؟ لأن له ثلاث أرجل، وعندما أرى ثلاث أرجل فإننى أتذكر الكرسى الذى لا ظهر له.

إليك مثالاً سهلاً: الرقم (٤) يرتبط بالسيارة أتدرى كيف توصلت إلى ذلك؟ حاول أن تتوصل بنفسك إلى استنتاج. ربما لوجود أربع عجلات أو أربع أبواب أو أربع إسطوانات أو أربع سرعات أو أربع ركاب أو خلاطة ذات أربع براميل، وهناك عدد كبير من الترابطات يمكن تساعدك على تذكر حقيقة أن "سيارة" مرتبطة بالرقم (٤).

سوف أكرر الصور الآن وأريدك أن تفكر فى العدد المرتبط بكل صورة. ما هو رقم الشجرة؟ لماذا؟ لأن جذعها يشبه الرقم (١). ما هو العدد المرتبط بمفتاح النور؟ لماذا؟ لأننا نفكر فى كلمتين وحركتى الغلق والفتح. ما هو رقم السيارة؟ لماذا؟ أربع عجلات وأربعة أبواب و أربع اسطوانات وخلاطة ذات أربعة براميل، وعبارة للبيع (وهى الكلمة التى عندما أسمعها أتذكر السيارات!).

إليك أعدادًا أخرى: رقم (٥) يرتبط بالقفاز، لماذا؟ بسبب الأصابع الخمسة بالطبع، والعدد (٦) يرتبط بالمسدس، لماذا؟ ست إسطوانات ،ست رصاصات، حجم الرصاصة ست بوصات، ست حجيرات، مسدس ذو ست رصاصات. قال أحدهم ذات مرة: إن أطلق أحدهم النار عليك سترقد تحت الأرض بستة أقدام "، فهناك أشياء كثيرة تذكرنا أن الرقم (٦) مرتبط بالمسدس.

ماذا عن الرقم (٧) "والنرد"؟ رقم الحظ أو " سبعة صارت أحد عشر ". ماذا عن الرقم (٨) و"الزلاجة". لأن اللفظين لهما نفس القافية فى اللغة الإنجليزية eight و skate. ماذا عن الزلاجة ذات الثمانى عجلات.

فلنعد إلى هذه الأمثلة: ما رقم القفاز؟ لماذا؟ خمس أصابع. ما رقم المسدس؟ لماذا؟ ست رصاصات، ست أسطوانات، ست طلقات. ما رقم النرد؟ رقم الحظ ٧، ما رقم الزلاجة؟ لماذا؟ بسبب القافية وثمانى عجلات للزلاجة.

الآن الرقم (٩) وهو سهل أن نربطه بالقطة ذات التسع أرواح، أو القطة ذات التسعة ذيول. ماذا عن الرقم (١٠) و"كرة البولنج". كرة البولنج وزنها عشرة أرطال أو أنك تقدمها ناحية عشر زجاجات فى عشر خانات.

فلنراجع مرة أخرى: ما رقم الشجرة؟ لماذا جذعها يشبه الرقم (١). ما رقم مفتاح النور، لماذا؟ كلمتين وحركتين للغلق والفتح. ما رقم الكرسى الذى لا ظهر له؟ لماذا؟ ثلاث أرجل. ما رقم المسدس؟ لماذا؟ ست رصاصات، ست اسطوانات، ست بوصات ما رقم السيارة؟ لماذا؟ أربعة أبواب: أربع عجلات. أربع سرعات، أربع إسطوانات. ما رقم القفاز؟ لماذا؟ خمسة أصابع. ما رقم الزلاجة: ٨ لماذا؟ شكل الرقم (٨) و ٨ عجلات والقافية.

ما رقم كرة البولينج؟ لماذا؟ عشر خانات، الكرة وزنها عشرة أرطال، ١٠ زجاجات. ما رقم القطة؟ لماذا؟ تسعة أرواح وتسعة ذيول. ما رقم النرد؟ رقم الحظ ٧.

أتمنى أن تكون فى هذه المرحلة قد بدأت تفكر فى الروابط الخاصة بك. هل ترى ما نفعله هنا؟ هذه الترابطات هى الوصلات التى تربط ما تريد أن تتذكره (قائمة العشرين كلمة) بشىء تعرفه بالفعل (الأرقام من ١ ـ ٢٠)، مما يجعلك تتذكر الكلمات بالترابط.

فلنكمل ما بدأناه! للرقم (١١) سنختار عارضة الأهداف لأنها تشبه شكل الرقم (١١)، وهناك أحد عشر لاعب فى ملعب كرة القدم. الرقم (١٢) سيكون للبيض، لماذا؟ لأننا نشتريه بالدستة. أما الرقم (١٣) فيرتبط بالساحرة الشريرة، لأنه رقم نحس. الرقم (١٤) يرتبط بالخاتم. لماذا؟ ربما لأن الخاتم مصنوع من ذهب عياره ١٤ قيراطاً أو يذكرنا بعيد الحب الذى يأتى يوم ١٤ فبراير.

لنراجع مرة أخرى، ما رقم كرة البولنج؟ لماذا؟ عشر زجاجات، عشر خانات الكرة وزنها عشرة أرطال. ما رقم البيض؟ لماذا؟ دستة البيض، والدستة تساوى ١٢. ما رقم عارضة الأهداف؟ لماذا؟ شكلها مثل الرقم (١١). ما رقم الخاتم؟ لماذا؟ ١٤ قيراطاً. ما رقم القطة؟ لماذا؟ ٩ أرواح. ما رقم القفاز؟ لماذا؟ خمسة أصابع. ما رقم السيارة؟ لماذا؟ أربعة أبواب وأربع اسطوانات.

حسناً. هيا نستكمل باقى القائمة. الرقم (١٥) يرتبط بشيك الراتب، لماذا فى رأيك هذا الترابط؟ الكثير من الناس يتقاضون رواتبهم يوم ١٥ فى الشهر بالشيك. ويتذكر بعض الناس ١٥ أبريل الموعد السنوى لدفع الضرائب. ماذا عن الرقم(١٦) و"الحلوى"؟ هناك ١٦ أوقية فى رطل الحلوى فى علبة الحلوى أو ١٦ قطعة حلوى أو ١٦ شمعة. سنربط الرقم ١٧ بالمجلة، لماذا؟ لأن هناك مجلة بهذا الاسم سفنتين "*Seventeen*" (وتعنى ١٧). ماذا عن رقم ١٨" وصندوق الاقتراع؟" فهناك ترابط واضح لأن حق الانتخاب يبدأ لمن يبلغ سنه ١٨ عاماً. ماذا عن الرقم (١٩) و"نادى الجولف"؟ تسعة عشر حفرة لكرة الجولف فى الملعب. ماذا عن الرقم (٢٠) والسجائر : كل علبة سجائر بها عشرون سيجارة.

لنراجع مرة أخرى، ما رقم الشيك؟ لماذا؟ يأتى الشيك فى الخامس عشر من الشهر والضرائب السنوية ١٥ أبريل. ما رقم السجائر : لماذا؟ ٢٠ سيجارة فى العلبة. ما رقم صندوق الاقتراع؟ لماذا؟ من يبلغ ١٨ عاما من حقه التصويت. ما رقم نادى الجولف؟ لماذا؟ تسعة عشر حفرة فى الملعب. ما رقم الساحرة الشريرة؟ لماذا؟ رقم النحس ١٣. ما رقم الخاتم؟ لماذا؟ ١٤ قيراطاً أو ١٤ فبراير عيد الحب. ما رقم المجلة؟ لماذا؟ ١٧ اسم مجلة "*Seventeen*". ما رقم الحلوى؟ لماذا؟ ١٦ أوقية تشكل رطل الحلوى.

الآن، سأعطيك الترابطات وأريدك أن تفكر فى الرقم والكلمة، وعندما أذكر الترابط ستلاحظ أن عقلك سوف يفكر على الفور فى الرقم والكلمة. هيا نبدأ. "الأرجل" كترابط يذكرك فى الحال بالرقم (٣) الكرسى الذى لا ظهر له، والترابط " أبواب" يذكرك بالسيارة والرقم (٤) وكذلك المجلات والخلاطة. وهذا واضح جدًا.

الترابط هنا هو رقم فى علبة وستعرف فى الحال أن الكلمة هى "سجائر" والرقم هو (٢٠). ماذا عن سن التصويت؟ رقم (١٨) و " صندوق الاقتراع". ماذا عن عدد الأوقيات فى الرطل؟ الحلوى ورقم (١٦). ماذا عن النور والظلام، وحركة الفتح والغلق : الرقم (٢) والكلمة "مفتاح النور" كما عرفت بالفعل. ماذا عن جذع الشجرة؟ رقم (١) و"الشجرة". ماذا عن الأصابع؟ رقم (٥) و"القفاز" ماذا عن الرقم (٨) وكلمة " الزلاجة " والقافية وثمان عجلات؟ ماذا عن التسع أرواح أو التسعة ذيول؟ الرقم (٩) و"القطة". ماذا عن الزجاجات والخانات؟ هذا صحيح الرقم (١٠) وكرة البولنج. ماذا عن عدد اللاعبين فى ملعب كرة القدم؟ عارضة

الأهداف والرقم (١١). ماذا عن الدستة؟ الرقم (١٢) والبيض. "ماذا عن الرقم المنحوس؟ الرقم (١٣) و"الساحرة الشريرة". ماذا عن عيد الحب والقيراط؟ الرقم (١٤) و"الخاتم". ماذا عن يوم استلام الراتب؟ الرقم (١٥) وشيك الراتب. ماذا عن اسم المجلة؟ Seventeen هو اسم المجلة والرقم (١٧). ماذا عن الحفر فى ملعب الجولف؟ الحفرة التاسعة عشر، وهكذا نعلم الرقم ١٩ وكلمة "نادى الجولف". ماذا عن رقم هو اسم؟ ١٧ اسم المجلة مرة أخرى، ماذا عن رقم الحظ؟ (٧) ماذا عن حجيرات الرصاص، (٦) و"المسدس". هل ترى كيف ساعدتك هذه الترابطات على تذكر كل رقم والكلمة الخاصة به؟

بعد ذلك سأطلب منك الذهاب إلى قائمة الشجرة أدناه وتقرأ الترابطات بصوت عال، والقراءة بصوت عال من العناصر المهمة الأخرى لبرنامج الذاكرة الخارقة. لماذا؟ لأن الأبحاث قد أظهرت أن بالجسم ما يسمى بذاكرة العضلات العصبية. عندما تقول شيئاً ما بصوت عال فأنت تستخدم الأحبال الصوتية علاوة على التفكير فى الشىء، وبالتالى تعزز ذاكرتك بطريقة جديدة لأن المخ لا يفكر فى الكلمة فقط بل يحرك الأحبال الصوتية ليقولها بصوت عال. سأطلب منك أن تقول أشياء بصوت عال كثيراً فى تمارين هذا الكتاب. من الأفضل الاستعانة بصديق فى هذه التمارين والحفظ بصوت عالٍ حيث يقرأ أحدكما التعليمات ويحل الآخر التمارين ثم تتبادلان الأدوار. وسواء كنت ستقوم بهذه التمارين وحدك أم مع شخص آخر فالمهم هو أن تقولها بصوت عالٍ.

الآن، اذهب إلى قائمة الشجرة، اقرأ كل رقم والترابط الخاص به وكل كلمة بصوت عال، ثم أغلق عينيك وارسم صورة ذهنية فى عقلك لكل عنصر وكل كلمة وراجع الترابطات فى ذهنك. قم بهذا التمرين الآن. ◆

قائمة الشجرة

الرقم	الترابط	الكلمة
١	يشبه جذع الشجرة	شجرة
٢	كلمتان، وضعان للغلق والفتح، نور وظلام، أعلى وأسفل	مفتاح النور
٣	ثلاث أرجل	كرسى لا ظهر له

٤	أربعة أبواب، أربع سرعات	سيارة
٥	خمسة أصابع	قفاز
٦	ست رصاصات	مسدس
٧	رقم الحظ "٧"	نرد
٨	الشكل (٨) ثمانى عجلات، القافية مع الرقم باللغة الإنجليزية	زلاجة
٩	قطة بتسعة ذيول، بتسع أرواح	قطة
١٠	عشر زجاجات بولينج، عشر خانات، كرة زنة عشرة أرطال	كرة البولنج
١١	أحد عشر لاعب كرة القدم	عارضة الأهداف
١٢	دستة	بيض
١٣	يوم ١٣ المنحوس	ساحرة شريرة
١٤	١٤ قيراطاً، ١٤ فبراير عيد الحب	خاتم
١٥	يوم تلقى الراتب ١٥ من الشهر	شيك المرتب
١٦	١٦ أوقية فى الرطل	حلوى
١٧	مجلة اسمها "سيفنتين"	مجلة
١٨	السن القانونية للانتخاب	صندوق اقتراع
١٩	الحفرة رقم ١٩	نادى الجولف
٢٠	عشرون فى علبة	سجائر

أريد مراجعة مفهوم مهم فى هذا التمرين الذى انتهيت منه، وهو أن أهم شىء يجب أن تتذكره هو "الترابط" لا "الكلمة". على سبيل المثال، إن كنت ستراجع الرقم (٥) لن تركز على كلمة " قفاز " بل على " الأصابع " وتتخيلها ذهنيًا، لأن رقم (٥) يتماشى مع الأصابع، ثم إن " الأصابع " تذكرك بالقفاز. عندما تراجع رقم (١٣) لا أريدك أن تتذكر "الساحرة الشريرة"، بل يوم النحس ١٣ فى الشهر، واليوم المنحوس ١٣ يذكرك بالساحرة الشريرة.

تعد تلك الترابطات بمثابة جسر يصل بين ما تعرفه وما لا تعرفه، فأنت تعلم

بالفعل الأعداد من ١ ـ ٢٠ ولكنك لا تعرف الكلمات الموجودة فى القائمة: " شجرة، مفتاح النور.... إلخ " لكن كيف تتذكرها؟ عن طريق الترابطات ـ فهى تربط الرقم والكلمة معًا. إن كانت الترابطات لا تزال غير واضحة فى ذهنك فكرر التمرين حتى تتضح لك.

الآن سأختبرك مرة أخرى، سأعطيك الأرقام وستذكر الكلمات بصوت عال بدون تردد رقم (٣). رقم(٥). رقم (٢٠). رقم (١٩). رقم (١٠). رقم (١١).

الآن إليك الكلمات، وأريدك أن تذكر الأرقام بصوت عال: ساحرة . سجائر . عارضة الأهداف . الشيك . مفتاح النور . الشجرة . الكرسى . السيارة . القطة . كرة البولنج. القفاز. المسدس. النرد. الزلاجة. البيض. الساحرة. المجلة. صندوق الاقتراع . نادى الجولف. السجائر.

بعد ذلك أغلق الكتاب وراجع قائمة الشجرة وكررها فى ذهنك كالتالى: "واحد: الشجرة، اثنان مفتاح النور، ثلاثة: الكرسى، أربعة: السيارة، خمسة القفاز... إلخ "حتى اكتمال القائمة. وإن وجدت صعوبة فى أحد العناصر فاسأل نفسك السؤال المناسب: "ما هو الترابط؟" ـ على سبيل المثال، إن كنت قد وصلت إلى الرقم (٦) ولا تتذكر الكلمة المرتبطة به فاسأل نفسك ما يلى:" ما الذى يذكرنى به الرقم ستة؟، ما هو الترابط؟" وسوف يقفز ذهنك على الفور إلى الست رصاصات والست حجيرات وبالتالى علام ستحصل؟ بالطبع ستذكر المسدس. لذلك فكر فى الترابط إن لم تستدع الكلمة لذهنك سريعًا ".

راجع العنصر الذى تنساه كثيرًا، وفى محاضراتى وجدت أن هناك عناصر أسهل من غيرها فى التذكر وفقًا للخلفية الثقافية للناس واهتماماتهم. من الأمور المهمة أيضًا التى ينبغى أن تضعها فى الاعتبار هو أننى من صنع الترابطات، ويمكنك اختيار غيرها لكل كلمة. داوم على مراجعة الترابطات إن نسيت بعضها، وسرعان ما ستحفظ الكلمات عن ظهر قلب ثم أغلق الكتاب وردد بصوت عال قائمة الشجرة كلها ـ الرقم والترابط والكلمة ◆

بعد ذلك اكتب على الورقة الأرقام من ١ إلى ٢٠ على اليمين واكتب الكلمات المرتبطة بها. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن ◆

عدنا مرة أخرى، قارن ورقتك بقائمة الشجرة لترى مدى تقدمك. هذا هو اختبارك الأول، وإن لم تحصل على ٢٠ من ٢٠ فهذا يعنى أنك تحتاج إلى المزيد من المراجعة فيما يتعلق بالترابطات، استمر فى المراجعة، ويجب أن تحصل على ٢٠ من

٢٠ قبل الانتقال إلى الدرس التالى، ويجب حفظ كل عنصر فى القائمة من البداية إلى النهاية وبالعكس، أى أن كل رقم يجب أن يستدعى الترابط الذى بدوره يستدعى الكلمة، وكل كلمة تستدعى الترابط الذى بدوره يستدعى الرقم.

ملخص الفصل الثانى

ترابط الكلمات

أى الربط بين ما تعرفه وما لا تعرفه بشكل منطقى.

ثلاثة أسباب لدراسة ترابط الكلمات

١. إيقاف عادة سيئة منذ البداية.
٢. زيادة سرعة عقلك بنوع من أنواع الرياضة الذهنية.
٣. استيعاب أحد المفاهيم الأساسية حول كيفية عمل العقل.

عقلك يفكر بالصور

قائمة الشجرة

الرقم	الترابط	الكلمة
١	يشبه جذع الشجرة	شجرة
٢	كلمتان، وضعان للغلق والفتح، نور وظلام، أعلى وأسفل	مفتاح النور
٣	٣ أرجل	كرسى بلا ظهر
٤	٤ أبواب، ٤ سرعات	سيارة
٥	٥ أصابع	قفاز
٦	٦ رصاصات	مسدس
٧	رقم الحظ ٧	نرد
٨	الشكل (٨) ٨ عجلات، القافية مع الرقم	زلاجة
٩	قطة بـ ٩ ذيول، بـ ٩ أرواح	قطة

١٠	١٠ زجاجات بولينج، ١٠ براويز، كرة زنة ١٠ أرطال	كرة البولنج
١١	١١ لاعب كرة قدم	عارضة الأهداف
١٢	دستة	بيض
١٣	يوم ١٣ المنحوس	ساحرة شريرة
١٤	١٤ قيراطاً، ١٤ فبراير عيد الحب	خاتم
١٥	يوم دفع المرتب ١٥ في الشهر، ١٥ أبريل يوم الضرائب	شيك المرتب
١٦	١٦ أونصه في الرطل	حلوى
١٧	اسمها سيفنتين	مجلة
١٨	السن القانونية للانتخاب	صندوق اقتراع
١٩	الحفرة رقم ١٩	نادي الجولف
٢٠	٢٠ في علبة	سجائر

الفصل الثاني تمارين ــ ذهنية ضرورية

التمرين

إن كنت تقوم بهذا البرنامج وحدك فراجع قائمة الشجرة ذهنيًا أثناء قيامك بشيء آخر: أثناء الإنصات للموسيقى أو الطهي أو أثناء قيادة السيارة.

على سبيل المثال قل لنفسك: " رقم واحد يشبه جذع الشجرة. الست عيارات نارية التي قد ترديني قتيلا تذكرني بالمسدس. عشر زجاجات، عشر خانات، وكرة زنتها عشرة أرطال، كل هذا يذكرني بكرة البولينج". يجب أن تعرف سبب ارتباط الرقم بالكلمة، وأن تركز على الترابط بينهما.

إن كنت تقوم بهذا البرنامج بالاشتراك مع شخص آخر فاختبرا بعضكما البعض بأن يقول أحدكما الرقم ويسرد الآخر باقي الكلمات والترابطات، ثم العكس ــ وذلك طوال اليوم.

٣ الربط التسلسلى: استغلال قوة الصور الحية

فى هذا الفصل سنتعلم طريقة تسمى "الربط التسلسلى". وسأشرحها أولاً ثم نقوم بتمرين ممتع يظهر لك كيفية عملها، ومن المفيد أن تجد لك شريكاً فى ممارسة هذا التمرين.

لكن أولاً، أريد أن أكرر مدى أهمية حفظ قائمة الشجرة من الفصل الثانى قبل الانتقال إلى الربط التسلسلى. إن فكرت فى الرقم من ١ ـ٢٠ ستقفز إلى ذهنك الكلمة المرتبطة به فى الحال، وإن فكرت فى الكلمة أولاً فسوف يقفز إلى ذهنك الرقم على الفور. وبينما تؤدى المزيد من التمارين فى هذا الكتاب سيعمل عقلك بشكل أسرع وأفضل، وللوصول إلى هذا المستوى يجب أداء العمل السابق.

والآن، إلى الربط التسلسلى، وهو ببساطة: تكوين صورة فى ذهنك لشىء ما ثم تكوين صورة لشىء آخر وربط كلا الصورتين بطريقة مضحكة أو فكاهية. على سبيل المثال، هناك صورة لأسد جبلى وصورة أخرى لمعطف من الفراء. إن دمجنا الصورتين معاً سنجد أسدًا جبلياً يرتدى ممطفاً من الفراء. ما فعلناه هو وضع صورتين متناقضتين معاً بشكل هزلى، وهذا يختلف قليلاً عن تمارين الترابط الأساسى التى أوردناها فى الفصل الثانى، حيث نربط ما نعرفه (الرقم)، بما لا نعرفه (الكلمة)، لكن فى الربط التسلسلى يكون كلا الشيئين جديدين علينا.

عندماً تقوم بالربط التسلسلى يجب أن تختار صورة حية وواضحة جداً ومفصلة قدر الإمكان. إن كنت تتخيل سيارة مثلاً، يجب أن تحدد نوعها: "كاديلاك" أم "ليموزين" أم "هوندا"، ويجب أن "ترى" بعين خيالك هل النوافذ سوداء أم لا، وهل هناك هوائى بالخلف أم لا، ويجب أن تتخيل شكل النقوش الموجودة على العجلات وشكل اسم الشركة المنقوش على هيكل السيارة.

إن كنت تتخيل شكل ظرف، يجب أن تحدد لونه وهل عليه طابع أم هو مختوم بآلة خاصة بمؤسسة ما؟ هل العنوان مطبوع أم مدون بخط اليد؟ هل عنوان المرسل مدون من الأمام أم الخلف؟ فكلما زادت التفاصيل اكتسبت الصورة المزيد من الحياة والوضوح، مما يجعلها أفضل لتمرين للذاكرة.

لشرح قوة الصور الحية، سأعطيك المثال التالى: اقرأ الوصف التالى لليمونة وتخيلها أثناء القراءة، وإن كان لك شريك فى التمرين ـ وهو الأمر المستحب ـ أغلق عينيك وتخيل ما يتلوه عليك.

تخيل بشكل واضح أنك تضع ليمونة فى يدك اليمنى. بلونها الأصفر الزاهى، وأنك تشعر بصلابتها وملمسها الخشن المجعد وصلابة طرفيها. فى عين خيالك ضع الليمونة على المائدة التى أمامك وتخيل سكينًا حاد النصل، والليمونة قابعة على المائدة بجوار يدك. ابدأ فى تقطيع الليمونة ببطء بالسكين الحادة، وبينما تفعل ذلك تخيل شكل السكين وهى تخترق قشرة الليمونة وتقطعها نصفين متساويين. اعصر أحدهما بخفة واستشعر العصير وهو يتسرب بين أصابعك ويدك وملمس القشرة والعصير، هل هو لزج أم زلق؟ قرب الليمونة من أنفك وشم رائحتها، وافتح فمك واقضم منها قطعة. بالتأكيد، أغلقت فكيك الآن.

عندما أقوم بهذا التمرين فى وسط مجموعة كبيرة، فمن الممتع رؤية تعابير وجوه المشاركين، فالكل يكشر ويجعد وجهه ويزدرد لعابه جاهداً ليبعد طعم الليمون الحامض اللاذع. إن الصور الحية قوية جداً وإن خلقت فى ذهنك صورة حية فإن الجسم لا يفرق بين الواقع والخيال، وتلك الليمونة المتخيلة جعلتك تفرز اللعاب كأنك قضمتها بالفعل، وتعامَل جسمك مع الصورة المتخيلة كأنها حقيقة.

ما أهمية ذلك؟ إنها طريقة أخرى لتعزيز الذاكرة، حيث إن كل ما رأيته بعين الخيال تم تصويره وحفظه فى الذهن. وهذا هو السبب الذى جعلنى أقول فى بداية الكتاب إن ذاكرة الإنسان تعتمد على الصور. عندما تعيد خلق إحدى تلك الصور فى ذهنك فإن الأمر يبدو كأنك تراها مرة أخرى فى الحقيقة. وعندما تستدعى الشىء

الذى يوجد بالفعل فى ذاكرتك فإنك بذلك تمرن الذاكرة بشكل رائع!

تخيل قصة

حان وقت التمرين الذى سيساعدك على التدريب على الربط التسلسلى. ستقرأ قصة، وبعد كل سطر من القطعة أدناه، أريدك أن تسترخى وتغلق عينيك وتتخيل الحركة فى عين خيالك لمدة ٥ ـ ١٠ ثوان. إن واجهت صعوبة فى تخيل صورة ما، فانتقل إلى الصورة التالية. إن كان لك شريك، فدعه يقرأ لك القصة بصوت عال وأغلق عينيك وتخيل الصور الحية. إن كان شريكك يمارس معك برنامج الذاكرة الهائلة فتبادلا الأدوار فى القراءة.

ملحوظة أخيرة: بينما تشكل الصور فى ذهنك، اجعلها تبدو حقيقية ومليئة بالتفاصيل قدر الإمكان. بعد قليل سأذكر " قفلاً " ويجب أن تتخيله بشكل واضح (مثل مثال الليمونة) بحيث ترى لونه وتعرف نوعه وهل هو قديم وصدىء أم جديد ولامع؟ هل هو كبير أم صغير؟ ثقيل أم خفيف؟ فى جزء آخر من القصة سوف أذكر لك منزلاً متنقلاً ويجب أن تحدد لونه وشكله ومدى اتساعه. ويجب أن ترى كل هذه الأمور بعين خيالك القوية.

حسناً، هيا نبدأ:

تخيل تمثال الحرية بشملته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين، فى يده اليمنى مثقاب كهربى، وفى يده اليسرى صابونة، وهو يثقب الصابونة التى تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض، وتسقط على قفل يقع فى مؤخرة منزل متنقل تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء، يقودها الممثل "جون ترافولتا"، الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديريًا أسود وحذاءً جلديًا أسود اللون ذو رقبة عالية، وتجلس بجواره الممثلة "كاثى لى كروسبى"، التى ترتدى ملابس بحر باللون القرنفلى المنقطة بنقاط سوداء وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.

فى المقعد الخلفى لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدى معطفًا كبيرًا من الفراء وطوق من الماس، وفى فمه عظمة، ويقفز أسد جبلى إلى

المقعد الخلفى ويخطف المظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة، وتسقط النخلة على تمثال الحرية.

دعنى أطرح عليك بعض الأسئلة للتأكد من أنك تقوم بالتمرين كما يجب. هل صورك الذهنية ملونة؟ يجب أن تكون ملونة، وهل تمج بالتفاصيل؟ على سبيل المثال، ما نوع الصابون الذى تخيلته؟ هل الصورة واضحة؟ هل تعرف حجم الصابونة جيداً؟ ما الذى كان يرتديه "ترافولتا" فى قدمه؟ ما شكل الحذاء الجلدى الأسود ذو الرقبة؟ سبب طرحى لهذه الأسئلة هو ما يلى: عندما تتخيل تفاصيل الشىء يجب أن تعرفه بالضبط وتحدده بدقة. عندما لا تكون متأكداً سترى صوراً غير مكتملة. وغير واضحة ومبهمة، وعند الإجابة على السؤال عما يرتديه "ترافولتا" فى قدمه قد تكون إجابتك حذاءً أسود. فإن كانت إجابتك كذلك أو أى إجابة أخرى عدا الحذاء الجلدى الأسود ذا الرقبة فإن هذا لا يعنى إلا شىء واحد. ألا وهو أن الصورة التى تخيلتها لم تكن حية بالقدر الكافى.

إن وجدت صعوبة فى تخيل الصور (ربما وجدت صعوبة فى تخيل عملات أرجوانية لأنك لم ترها فعلياً، أو ربما ليست لديك فكرة عن المنزل المتنقل، وبالتالى تجد صعوبة فى رسم صورة حية له) فلا بأس فى ذلك. سوف نقرأ القصة مرة أخرى وسترى هذه المرة كيف أن عقلك سيعمل أسرع قليلاً، وستأتيك الصور بشكل أسرع وستكون مفصلة أكثر وملونة أكثر. وإن كنت تؤدى هذا التمرين مع شريك ستجد أنك قد تقدمت عنه، وستتخيل المشهد التالى قبل أن يقرأه لك، ولذلك، ترقب هذه الظاهرة، وهى تعنى أن ذهنك بدأ يعمل بسرعة.

الآن أسند ظهرك إلى المقعد واسترخ وتخيل صور القصة بأكبر قدر ممكن من التفاصيل، ولا تنس استخدام كل حواسك فى هذه العملية، استشعر المشاعر واستنشق الروائح واسمع الأصوات، وتخيل أنك فى قلب الأحداث بالفعل.

تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين، فى يده اليمنى مثقاب كهربى وفى يده اليسرى صابونة، ويثقب الصابونة التى تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض. وتسقط على قفل يقع فى مؤخرة منزل متنقل تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء، يقودها "جون ترافولتا" الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديريًا أسود وحذاءً جلديًا أسود ذا رقبة، وتجلس

بجواره "كاثى لى كروسبى" التى ترتدى لباس بحر بلون قرنفلى منقط بنقط سوداء وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.

فى المقعد الخلفى لليموزين هناك كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدى معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفى فمه عظمة، ويقفز أسد جبلى إلى المقعد الخلفى ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة، وتسقط النخلة على تمثال الحرية.

كيف كان أداؤك هذه المرة؟ هل تكونت الصور بسهولة أكثر؟ هل سبقت القصة بخيالك كما يحدث للبعض؟ إن ذاكرتك تقوى الآن بسرعة، أليس كذلك؟ سنراجع القصة مرة أخرى. حاول قراءتها وتخيلها أسرع وأغلق عينيك لتركز على الصور. هيا نبدأ:

تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين، فى يده اليمنى مثقاب كهربى وفى يده اليسرى صابونة، وهو يثقب الصابونة التى تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض وتسقط على قفل يقع فى مؤخرة منزل متنقل، تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء، يقودها "جون ترافولتا" الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديريًا أسود وحذاءً جلديًا أسود ذا رقبة، وتجلس بجواره "كاثى لى كروسبى"، التى ترتدى لباس بحر قرنفلى منقط بنقط سوداء وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.

فى المقعد الخلفى لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار" كبير يرتدى معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفى فمه عظمة، ويقفز أسد جبلى إلى المقعد الخلفى ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق شجرة الكرز.

هل كانت شجرة كرز؟ كلا، بل نخلة . إننى أراهن على أنك عرفت أن العبارة خاطئة عندما قرأت كلمة " كرز "، وهذا جيد لأنك كنت تعلم أنها نخلة. لماذا؟ لأنهما صورتان منفصلتان تماماً. هل أخطأت فى شىء آخر فى القصة؟ بالطبع، فأنا لم أكملها، ماذا يحدث للنخلة؟ تسقط على تمثال الحرية.

التركيز

سنقوم بشيء مختلف الآن. فى بداية الفصل ذكرت أنك عندما تربط صورتين معاً بالتسلسل، ووعندما تشكل صورة بلا معنى ولا تحدث فى الحياة ستفكر بشكل أعمق ولفترة أطول، وبالتالى ستركز عليها، والقدرة على التركيز على شيء ما جزء مهم جداً، ليس فى التسلسل فقط، بل فى كل وظائف الذاكرة أيضاً. هل سبق لك وأن أخذت تبحث فى حيرة ولوقت طويل عن مفاتيح المنزل لأنك نسيت أين وضعتها بالأمس؟ معظمنا مر بهذه المحنة وهذا يحدث لأننا لم ننتبه لمكان وضع المفاتيح ولم نركز عليه، لكن مع الذاكرة الهائلة ستركز بشكل أفضل بدون جهد عند المحاولة.

سأطلب منك الوقوف لدقيقة، وستقرأ قصة تمثال الحرية مرة أخرى، بصوت عال هذه المرة وقوفاً. القيام بهذا يجعل مخك يتلقى الأمور بشكل مختلف قليلاً، ويجبرك على التركيز أكثر قليلاً. لقد كنت فى البداية تتخيل الصور، والآن ستتخيلها وتكرر القصة كلها وأنت واقف مما سوف يضيف بعداً جديداً للتمرين.

قف الآن. وإن كنت وحدك فاقرأ السطر الأول فى صمت ثم اقرأ السطر المائل. إن كنت مع شريكك فاجعله يقرأ السطر الأول بصوت عال ثم يكرر كلاكما السطر المائل، وتخيل صور القصة بأكبر تفصيل ممكن فى عين الخيال.

تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه. *تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين.* وأعلاه رجل كبير بدين. فى يده اليمنى مثقاب كهربى. *فى يده اليمنى مثقاب كهربى. وفى يده اليسرى صابونة.* وفى يده اليسرى صابونة. ويثقب الصابونة التى تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض. *ويثقب الصابونة والتى تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض.* تسقط العملات على قفل يقع فى مؤخرة منزل متنقل تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء. *تسقط العملات على قفل يقع فى مؤخرة منزل متنقل تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء.* يقود الليموزين "جون ترافولتا" الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديريًا أسود وحذاءً جلديًا أسود ذا رقبة. *يقود الليموزين "جون ترافولتا" الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديرياً أسود وحذاءً جلديًا أسود ذا رقبة.* وتجلس بجواره "كاثى لى كروسبى"، التى ترتدى لباس بحر قرنفلى اللون منقط بنقاط سوداء، وعلى حجرها خطاب

لوكيل أعمالها. وتجلس بجواره "كاثى لى كروسبى "والتى ترتدى لباس بحر قرنفلى اللون منقط بنقاط سوداء وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.
فى المقعد الخلفى لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدى معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفى فمه عظمة. فى المقعد الخلفى لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار "يرتدى معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفى فمه عظمة. يقفز أسد جبلى إلى المقعد الخلفى ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة، وتسقط النخلة على تمثال الحرية. يقفز أسد جبلى إلى المقعد الخلفى ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة، وتسقط النخلة على تمثال الحرية.

أثناء محاضراتى، يخبرنى معظم الناس أنهم عندما يقرأون القصة بصوت عال لا تتبادر الصور إلى الذهن بسرعة، ومن الصعب للبعض تخيل الصور بوضوح. هل هذا ينطبق عليك؟ إن كان الأمر كذلك فلا داعى للقلق، فالمخ يتعلم أداء عدة مهام فى نفس الوقت، مثل السائق الذى يتعلم القيادة لأول مرة. عندما أغلقت عينيك فى التمرين الأول تمكنت من التركيز التام على الجوانب البصرية للقصة، والآن أنت تتلفظ بالقصة وتحاول تخيل الصور فى نفس الوقت وأنت واقف، مما يصعب الأمر قليلاً.

استمر فى الوقوف وستؤدى التمرين مرة أخرى، لكنك هذه المرة ستقرأ كل القصة بصوت عال مع / أو بدون شريك. اقرأ الكلمات وشاهد الصور بعين خيالك، وتذكر مفتاح الصور الواضحة الألوان والتفاصيل.

تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين، فى يده اليمنى مثقاب كهربى وفى يده اليسرى صابونة، ويثقب الصابونة التى تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض، ويسقط على قفل يقع فى مؤخرة منزل متنقل تجره سياره ليموزين كبيرة سوداء، يقودها "جون ترافولتا" الذى يرتدى قبعة سوداء طويلة وصديريًا أسود وحذاء جلديًا أسود ذا رقبة، وتجلس بجواره "كاثى لى كروسبى"، التى ترتدى لباس بحر قرنفلى اللون منقط بنقاط سوداء وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.

في المقعد الخلفي لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدي معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفي فمه عظمة. ويقفز أسد جبلي إلى المقعد الخلفي ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة. وتسقط النخلة على تمثال الحرية.

يمكنك الجلوس الآن. سنؤدي هذا التمرين مرة أخرى، لكن هذه المرة حاول إحضار شريك يساعدك إن كنت تقوم به وحدك. إن لم يكن هناك شريك فلا تقم بهذا التمرين. يجب أن يقرأ الشريك هذه المرة القصة بسرعة، بأسرع ما يمكنه بينما تجلس أنت وتسترخي وتتخيل كل شيء. ستلاحظ شيئًا عجيبًا جداً: أنك قادر على اللحاق بإيقاع شريكك بسهولة، وقد تسبقه. كما ذكرت سابقاً، هذا سيحدث لك بالفعل. فكر في تبعات ذلك، ستفكر بإيقاع أسرع من التحدث والكتابة، وهذا يوضح أهمية تدريب الذاكرة - ستتذكر أسرع وبكفاءة أكبر من كتابة ما تريد تذكره. هل بدأت تستوعب حقيقة أن مخك هو أقوى جهاز كمبيوتر على الإطلاق كما ذكرت لك؟

حسناً . اجلس للوراء وأغلق عينيك واجعل شريكك يقرأ القصة وقم بتكوين صور ملونة واضحة للغاية في ذهنك أثناء ذلك.

تخيل تمثال الحرية بشعلته وكتابه، وأعلاه رجل كبير بدين، في يده اليمنى مثقاب كهربي وفي يده اليسرى صابونة. ويثقب الصابونة التي تخرج منها عملات أرجوانية تتساقط على الأرض، وتسقط على قفل يقع في مؤخرة منزل متنقل تجره سيارة ليموزين كبيرة سوداء، يقودها "جون ترافولتا" الذي يرتدي قبعة سوداء طويلة وصديريًا أسود وحذاءً جلديًا أسود ذا رقبة، وتجلس بجواره "كاثي لي كروسبي" التي ترتدي لباس بحر قرنفلي اللون منقط بنقاط سوداء، وعلى حجرها خطاب لوكيل أعمالها.

في المقعد الخلفي لليموزين كلب كبير من نوع "سان برنار" يرتدي معطفًا كبيرًا من الفراء وطوقًا من الماس وفي فمه، عظمة ويقفز أسد جبلي إلى المقعد الخلفي ويخطف العظمة ويخرج من الجانب الآخر ويتسلق نخلة. وتسقط النخلة على تمثال الحرية.

الآن، أريدك أن تكتب قصة تمثال الحرية على ورقة، وتدون الصور الرئيسية فقط فى قائمة كالآتى: " تمثال الحرية ، شعلة ، كتاب ، الرجل البدين ، المثقاب الكهربى، صابونة ، عملات أرجوانية ، قفل ... ، منزل متنقل، ليموزين، جون ترافولتا، قبعة سوداء طويلة، صديرى أسود، حذاء جلدى أسود برقبة، ... إلخ" ولكن يجب أن تكتب هذه الأشياء من ذاتك دون الرجوع للنص المكتوب. أنا متأكد من أنك ستنتهى من هذا التمرين خلال ٥ ـ ١٠ دقائق، ربما أسرع من ذلك. ستندهش من سرعة تذكرك للصور. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن.

حسناً، ربما تقول إن هذا مدهش، لقد تذكرت كل العناصر. حسناً يمكنك أن تتذكر حتى ٥٠٠ عنصر بنفس الطريقة. إن مراجعة القصة ٦ مرات استغرق ١٠ ـ ١٥ دقيقة، ضع فى ذهنك أننا فى بداية التمارين، وأتمنى أن تبدأ فى معرفة مدى سرعة عقلك وذاكرتك فى العمل بكفاءة.

قبل الانتقال للدرس التالى تأكد من أنك تستطيع خلق صور مفصلة وحية من قصة تمثال الحرية، وأنك تتذكر كل الصور بدون جهد، وإن شعرت بمشكلة ما فراجع القصة بضع مرات واقرأها بصوت عالٍ واختبر نفسك بكتابتها على الورق.

ملخص الفصل الثالث

الربط التسلسلى

الربط بين شيئين جديدين تحاول تذكرهما من خلال دمجهما معاً بصور حية ومفصلة بطريقة هزلية وغير منطقية.

ثلاث فروق بين الترابط الأساسى للكلمات والربط التسلسلى:

١. لا يتم التركيز على الصور والتخيل مع الترابط الأساسى للكلمات.
٢. الروابط تكون منطقية فى ترابط الكلمات وفى الربط التسلسلى لا تكون كذلك.
٣. يكون الرابط بين شيئين فى أسلوب ترابط الكلمات شيئًا تعرفه من قبل، وكلاهما يكون فى الذاكرة. لكن فى الربط التسلسلى يكون الرابط بين شيئين لا تعرفهما.

صور قصة تمثال الحرية

تمثال الحرية . الشعلة . الكتاب . الرجل البدين . المثقاب الكهربى . الصابونة . العملات الأرجوانية . القفل . المنزل المتنقل . الليموزين السوداء . جون ترافولتا . قبعة سوداء طويلة . صديرى أسود . حذاء جلدى أسود برقبة . كاثى لى كروسبى . لباس بحر قرنفلى اللون بنقط سوداء . خطاب لوكيل أعمالها ــ كلب كبير من نوع سان برنار ــ معطف من الفراء . طوق ماسى . عظمة . أسد جبلى . نخلة . تمثال الحرية .

الفصل الثالث . تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

١. أغلق عينيك.
٢. استدع قصة تمثال الحرية من الذاكرة باستخدام الصور الحية.
٣. بينما تفعل هذا ردد بصوت عال العناصر الرئيسية المذكورة أعلاه.

التمرين

لنقم بهذا مرة أخرى؛ لكن هذه المرة ستصف، بصوت عالٍ، كل ما تراه، وقم بتكوين صورة واضحة ملونة مفصلة قدر الإمكان . فكلما زادت التفاصيل يكون ذلك أفضل. هذا التمرين سيجعلك تفكر فى الصور أثناء النطق بعناصرها فى نفس الوقت.

٤ تكوين قوائم المشاجب: الملفات الذهنية

فى هذا الفصل سنتعلم تمرينًا ينمى قدرتنا على تخزين المعلومات بشكل خاص بحيث نستدعيها بشكل أسهل فى وقت لاحق. وتلك المعلومات يتم الاحتفاظ بها بواسطة ما أطلق عليه "المشاجب".

سبق أن استخدمت تشبيه مجلد الملفات لأصف كيفية تخزين المخ للمعلومات. تخيل تلك المشاجب التى تمسك بالملفات الذهنية وعليها ملصق باسم كل ملف لتعرف فى لمحة سريعة محتواه. يعتقد البعض أن المشاجب أشبه بالخطاطيف التى توجد فى خزانات الملابس أو المثبتة على الحوائط، والتى تعلق عليها المعاطف أو السترات. عدا أن هذا خطاف ذهنى نعلق عليه المعلومات.

لفهم كيفية العمل بالمشاجب من المهم أن نتعرف على ذاكرة المدى القصير وذاكرة المدى الطويل. عندما نخزن المعلومات فى الذهن لاستدعائها لاحقًا نفعل هذا لمدة زمنية طويلة أو قصيرة. عندما نسمع اسم أو رقم هاتف مثلاً فإننا نتذكره لمدة ٣٠ ثانية أو دقيقة واحدة ثم ننساه. وبالتالى نقول إن هذه المعلومات تم تخزينها فى ذاكرة المدى القصير فقط. وعندما يخبرنا أحد بشىء أو نقرأ خبرًا له تأثير عميق علينا، تدخل هذه المعلومات ذاكرة المدى الطويل إلى الأبد. وقد نستدعيها بعد يوم، أو شهر، أو عام.

عندما نتحدث عن تحسين الذاكرة يقصد الكثيرون تحسين ذاكرة المدى القصير، وبالأحرى التأكد من أن المعلومات تنتقل منها إلى ذاكرة المدى الطويل. هذا يعنى أنك إن سمعت اسمًا أو رقم هاتف فى حفل أو اجتماع عمل، فإنك تريد أن تتمكن من تذكره لأكثر من ثلاثين إلى ستين ثانية، ولا تريد أن تقول بعد دقائق: "آسف نسيت اسمك".

إننى أريد التركيز على أهمية إحدى النقاط بشأن ذاكرة المدى الطويل. عندما تدخل المعلومات إلى ذاكرة المدى الطويل ـ أسميها بنك المعلومات ـ فإنه لا يمكن نسيانها أبدًا. فكر فى ذلك. إن كان لديك معلومة ما فى بنك المعلومات فإنك لن تنساها، ومثلاً إن حاولت نسيان اسمك فلن تتمكن من ذلك لأنه دخل ذاكرة المدى الطويل منذ سنوات حياتك الأولى وستعرفه دومًا (عدا فى حالات حادة لفقدان الذاكرة أو أى مرض آخر)، وحتى إن حاولت فلن تنساه. لماذا؟ لأنه فى بنك المعلومات، أى فى ذاكرة المدى الطويل.

وبما أن هناك معلومات كثيرة فى بنك المعلومات العقلى، ولا يمكن نسيانها، فسوف نستغل هذه الميزة فى برنامج الذاكرة الخارقة. سنربط بين ما نحاول تذكره بالمشاجب مع المعلومات التى لا يمكن نسيانها. عندما نريد استدعاء المعلومات الجديدة لاحقًا سيكون من السهل القيام بذلك لأننا ربطناها بالمعلومات المتاحة لدينا بالفعل.

فكر فى المشاجب باعتبارها معلومات تم تخزينها فى الذاكرة وهى جزء بالفعل من بنك المعلومات وبالتالى لا يمكن نسيانها، وسنربط بها المعلومات الجديدة التى نريد تذكرها لاحقًا. سنأخذ شيئًا نعرفه (المشجب) وشيئًا لا تعرفه (المعلومة الجديدة) وسنربط كلاهما معًا، وسنستخدم قوة الصور الحية الواضحة التى تعلمناها فى الفصل السابق لنجعل المشاجب قوية.

قائمة الجسم

قبل أن نتمكن من استخدام المشاجب يجب أن نصنعها أولاً، وسنقوم بتكوين قائمتين من المشاجب: الأولى هى قائمة الجسم وبها عشرة مشاجب لعشرة أعضاء من الجسم. بالطبع، لن تنسى أسماء أعضاء جسمك ـ إن سألتك مثلاً أين مرفقك فستعرف مكانه فى الحال، وكذلك أصابع القدم والركبتين والرأس والأنف. لكن ما

يجب أن تتذكره هو ترتيب هذه الأجزاء من الجسم.
أريدك أن تقف وتتبع هذه التعليمات بدقة:

رقم (١) أصابع القدم، حركها وكرر بصوت عال: " رقم (١) أصابع القدم ". رقم (٢) الركبتان. انقر على ركبتيك وردد ما يلى: "رقم (٢) الركبتان ". رقم (٣) عضلة الفخذ، وسنسميها هنا العضلة فقط، انقر عليها بيدك وردد: " رقم (٣) العضلة ". رقم (٤) ستكون المؤخرة، انقر عليها بيدك وردد: " رقم ٤ المؤخرة ". رقم (٥) جانبا الخصر، أمسكها وردد: " رقم (٥) جانبا الخصر. رقم (٦) الكتفين. انقر عليها وردد: " رقم (٦) الكتفان ". رقم (٧) عظمة الترقوة، المسها وكرر: " رقم (٧) عظمة الترقوة". رقم (٨) الوجه، المسه وردد: " رقم (٨) الوجه ". رقم (٩) مفرق الرأس أى أعلى رأسك، أشر إلى مفرق الرأس وردد وأنت تطرق عليه: " رقم (٩) مفرق الرأس " رقم (١٠) خارج جسمك تمامًا، إنه السقف. أشر إلى السقف وردد:" رقم (١٠) السقف ".

لنؤد هذا التمرين مرة أخرى. فلتظل واقفًا وتردد كل مشجب بصوت عالٍ وكرر حركة التمرين السابق أيضًا.

" رقم (١) أصابع القدم "، حركها ". رقم (٢) الركبتان"، انقرهما رقم (٣) العضلة، انقرها ". رقم (٤) المؤخرة "، انقرها ". رقم (٥) جانبى الخصر " انقرها". رقم (٦) الكتفان " انقرهما". رقم (٧) عظمة الترقوة " المسها ". رقم (٨) الوجه " المسه ". رقم (٩) مفرق الرأس " المسه ". رقم (١٠) السقف " أشر إليه".

كرر الأمر للمرة الثالثة:

" رقم (١) أصابع القدم، رقم (٢) الركبتان، (٣) العضلة، رقم (٤) المؤخرة، رقم (٥) جانبا الخصر، رقم (٦) الكتفان، رقم (٧) عظمة الترقوة، رقم (٨) الوجه، رقم (٩) مفرق الرأس، رقم (١٠) السقف".

لنكرر الأمر مرة أخرى لكن بسرعة جدًا.

"رقم (١) أصابع القدم، "رقم (٢) الركبتان، (٣) العضلة، رقم (٤) المؤخرة، رقم (٥) جانبا الخصر، رقم (٦) الكتفان، رقم (٧) عظمة الترقوة، رقم (٨) الوجه، رقم (٩) مفرق الرأس، رقم (٠١) السقف ".

تأكد من أنك تردد كل مشجب بصوت عال وتقوم بالحركة الخاصة بكل جزء كما فعلنا فى البداية. إن نسيت أن تفعل الاثنين معًا فعُدْ وكرر التمرين ثلاث مرات أخرى.

لنكرر التمرين مرة أخيرة.

" رقم (١) أصابع القدم، رقم (٢) الركبتان، رقم (٣) العضلة، رقم (٤) المؤخرة، رقم (٥) جانبا الخصر، رقم (٦) الكتفان، رقم (٧) عظمة الترقوة، رقم (٨) الوجه، رقم (٩) مفرق الرأس، رقم (١٠) السقف ".

يمكنك أن تجلس الآن لتواصل القراءة.

هذه الأجزاء العشرة من جسمك أصبحت مشاجب، ولاحظ أنك لم تستغرق سوى بضع دقائق لتحفظها فى الذاكرة، أنت تحفظ الآن مشاجب قائمة الجسم. فى الواقع أنت لم تبذل جهدًا فى حفظها لأنها موجودة فى بنك المعلومات الخاص بك بالفعل، فكل ما فعلته هو أنك فقط تعلمت الترتيب، لذلك سرنا فى ترتيب مناسب وسهل ومنتظم من أصابع القدم للسقف.

أريدك أن تدرك بعض الأشياء الأخرى، نحن لم نستخدم الترابط الأساسى فى ربط الأرقام بالمشاجب؛ فالترابط الأساسى هو طريقة منطقية لربط عنصرين. ولا يوجد سبب منطقى لربط رقم (٥) مثلاً بجانبى الخصر، بل أنا الذى اخترت هذا. فى قائمة الشجرة فى الفصل (الثانى) ربطنا رقم (٥) بالقفاز حتى نتذكره عن طريق الأصابع الخمسة، أى أنه هناك سبب منطقى لذلك، لكن مع المشاجب لا يوجد رابط منطقى، بل مجرد تتابع.

إن القدرة على تكوين قوائم المشاجب ستساعدك فى مواقف الحياة اليومية لأن العالم حولنا منظم بتتابع محدد أيضًا. عندما تريد أن تتذكر الأشياء بالترتيب

(وعندما أستخدم الفعل "تتذكر" فإننى أعنى بصيغة المعلوم أى قيامك بوضع المعلومات فى المخ)، ستتمكن لاحقًا من استدعاء المعلومات بسهولة أكثر. هذه العملية تشبه استخراج مذكرة من الملف المناسب فى مكان عملك. إن كان لديك نظام ملفات مناسب ستتمكن من القيام بذلك بسرعة.

ستكتب الآن قائمة الجسم من الذاكرة. اكتب فى يمين ورقة الأرقام من ١ ـ ١٠ واكتب كل كلمة من قائمة الجسم أمام الرقم المناسب لها. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن.◆

لقد عدنا. إن أغفلت عنصراً أو عنصرين لأى سبب فقف وراجع التمرين مرة أو مرتين، وعادة، يستغرق معظم الأشخاص دقيقتين لحفظ قائمة الجسم فى الذاكرة. وحتى إن تذكرت القائمة بأكملها فقف وكررها للتأكد من أنك تحفظ المشاجب عن ظهر قلب.

هيا مرة أخرى.

"رقم (١) أصابع القدم، رقم (٢) الركبتان، رقم (٣) العضلة، رقم (٤) المؤخرة، رقم (٥) جانبا الخصر، رقم (٦) الكتفان، رقم (٧) عظمة الترقوة، رقم (٨) الوجه، رقم (٩) مفرق الرأس رقم (١٠) السقف".

أغلق الكتاب الآن ونَلْ قسطًا من الراحة.

قائمة المنزل

قبل تكوين قائمة المشاجب الثانية أريد مراجعة ما قمنا به للتو، لقد اتبعنا ترتيبًا ونسقًا وتتابعًا محددًا فى قائمة الجسم، وهذا يختلف عن طريقة تكوين قائمة الشجرة فى الفصل الثانى، التى كانت مثالاً للترابط الأساسى. لديك الآن طريقتان لخلق القوائم لاستخدامها لاحقًا، وقد دربت ذاكرتك أيضًا بطريقتين مختلفتين.

الآن، أريد تكوين قائمة مشاجب جديدة ستحفظها لكى تستخدمها فى المستقبل؛ وهى قائمة المنزل، وهناك ثلاثة أشياء سوف تقوم بها أثناء صنع هذه القائمة:

١. اختر أربع حجرات فى منزلك.
٢. ادخل بعين خيالك فى كل واحدة من تلك الغرف واختر خمسة عناصر بداخل كل منها.
٣. اكتب كل عنصر بالترتيب فى ورقة، أى كما هو ترتيبها فى الحجرة.

اختر أربع حجرات من منزلك (أو أربعة أماكن، أو مناطق محددة، إن كانت شقتك صغيرة) ويجب أن يكون للحجرات ترتيب محدد أيضًا. وكأنك تسير عبر أرجاء منزلك. على سبيل المثال، عندما أسير عبر منزلى فإن أول حجرة تصادفنى هى المطبخ، وبالتالى ستكون هى الحجرة رقم (١). ثم حجرة الطعام والمعيشة والنوم، وتكون أرقامها على التوالى (٢) (٣) (٤).

الآن بعد أن اخترت أربع حجرات من منزلك تجول فى كل حجرة بعين خيالك واختر خمسة عناصر فى كل حجرة. يفضل أن يكون كل عنصر كبير وله كتلة ووزن، ويجب أن يختلف عن باقى العناصر التالية (لا تختر مقعدين فى حجرة واحدة مثلاً)، ولا يجب أن تكون العناصر متجاورة، والأهم أن يكون لها ترتيب فى وضعها فى الحجرة، سواء فى اتجاه عقارب الساعة أو عكسه، مع الحفاظ على نفس الترتيب فى باقى الحجرات.

إن كانت أول حجرة اخترتها هى المطبخ مثلاً، فقد تختار المنضدة والميكروويف والحوض والثلاجة وسلة المهملات، وهذه العناصر مرتبة فى اتجاه عقارب الساعة فى مطبخى.

الآن أحضر ورقة وقلمًا واكتب الأرقام من ١ ـ ٥ واكتب العناصر التى اخترتها لكل حجرة. زر كل حجرة بعين خيالك وافعل نفس الشىء، حتى يصير عدد العناصر ٢٠، ولا تكرر أى عنصر، وتذكر أنك تفعل هذا ذهنيًا؛ أى لا تذهب للحجرات بالفعل. ستكون القائمة كالتالى مثلاً:

مثال لقائمة المنزل

الحجرة (١)
١. الثلاجة
٢. الموقد

٣. الحوض
٤. إبريق القهوة
٥. سلة المهملات

الحجرة (٢)
٦. الأرغن
٧. المقعد
٨. المصباح
٩. المدفأة
١٠. الأريكة

الحجرة (٣)
١١. الدُش
١٢. حوض الاستحمام
١٣. الشراشف
١٤. المرحاض
١٥. خزانة الأدوية

الحجرة (٤)
١٦. التسريحة
١٧. المرآة
١٨. الفراش
١٩. المزينة
٢٠. خزانة الملابس

لا يجب أن يستغرق تدوين هذه المشاجب أكثر من عشر دقائق. تذكر أنها مشاجب لأنها موجودة فى بنك معلوماتك بالفعل وستستخدمها كنقاط للرجوع إليها لاحقًا. وكما كان الحال فى قائمة الجسم، فإن هذه المشاجب أماكن لتعليق المعلومات الجديدة عليها، وكل ما عليك فعله الآن هو أن تتذكر التتابع الذى اخترت به هذه العناصر.

استمع لتعليماتى بدقة. أولاً، افحص قائمتك وتأكد من عدم تكرار أى عنصر من عناصرها، أيضًا تأكد من أن كل مشجب مرتب بنفس الاتجاه الذى اخترته لترتيب العناصر بالتمرين.

سأطلب منك الآن أن تنظر إلى الورقة وتقرأ المشجب الأول بصوت عال ثم تخيله بوضوح وأنت مغمض العينين، لتراه بعين خيالك. افعل نفس الشىء مع كل واحد من المشاجب العشرين ولا تجعل الأمر يستغرق معك أكثر من ٥ ـ ١٠ دقائق. افعل هذا الآن. ◆

كرر ما سبق، لكن لا تردد اسم المشجب بصوت عال هذه المرة، بل اقرأه ورردده فى صمت ثم أغلق عينيك وتخيله بكل وضوح فى عين خيالك، قم بنفس الشىء مع باقى المشاجب بالترتيب. السرعة ليست مهمة هنا، لكن المهم هو التأكد من أنك تردد فى صمت كل عنصر بالاسم وتتخيله بوضوح تام فى ذهنك. افعل هذا الآن. ◆

كرر ما سبق مرة أخرى، لكن هذه المرة ابدأ بالعنصر رقم ٢٠ ثم الذى يسبقه وهكذا حتى أول عنصر. انظر إلى كل عنصر بالترتيب ثم أغلق عينيك وتذكر كل عنصر فى صمت لتراه فى عين خيالك. كن دقيقًا واحرص على أن تكون الصور واضحة تمامًا فى ذهنك ـ وكأنك فى هذه الحجرة وتنظر إلى كل عنصر. افعل هذا الآن. ◆

الآن، قف وأمسك الورقة فى يدك. كرر ما سبق بالضبط لكن بشكل أسرع. تجول ذهنيًا عبر منزلك، واقرأ اسم كل مشجب بصوت عال وتخيله بوضوح أثناء ذلك. افعل هذا الآن. ◆

الآن اقلب الورقة واستمر فى الوقوف، وكرر نفس الموضوع، اذكر اسم كل مشجب وتخيله بوضوح. لكن هناك اختلاف كبير هذه المرة ـ لن تقرأ القائمة من الورقة لأنها الآن محفوظة فى الذاكرة. استدع القائمة من ذاكرتك الآن. ◆

استمر فى الوقوف وذلك بدون قراءة الورقة، لكن ينبغى أن تتذكر الأشياء بالمقلوب من (٢٠) إلى (١). أغلق عينيك وتجول ذهنيًا فى الحجرات الأربع، وتخيل كل عنصر واذكر اسمه بصوت عال وعندما تنتهى اجلس. افعل هذا الآن. ◆

اجلس الآن، سنكرر نفس العملية لكن مع اختلاف بسيط: لا تذكر اسم كل مشجب بصوت عال الآن. بل تجول ذهنيًا عبر الحجرات واذكر اسم كل مشجب فى صمت بالترتيب من ١ ـ ٢٠ بينما تراه بوضوح بعين خيالك. افعل هذا الآن. ◆

الآن، سنضيف صعوبة ذهنية أخرى، ستفعل كل شيء كما سبق بداية من المشجب رقم واحد حتى رقم عشرين، لكن بدون ذكر اسم كل مشجب، بل تخيله ذهنيًا بوضوح. ستلاحظ مدى زيادة سرعتك بشدة. لماذا؟ كما ذكرت من قبل، لأنك تفكر أسرع من الكتابة والتحدث. لو كنا نتمكن من التواصل بالأفكار سيكون التواصل أسرع ١٠ آلاف مرة مما نحن فيه الآن، بل ربما أسرع بمائة ألف مرة.

تخيل بوضوح كل مشجب ولا تذكر اسمه . فقط تخيل كل مشجب ثم اتجه إلى ما يليه. افعل هذا الآن. ◆

كرر التمرين السابق بدون ذكر أسماء المشاجب، بل تخيلها فقط من أول لآخر مشجب. افعل هذا الآن. ◆

ستكرر الأمر مرتين، لكن مع صعوبة أخرى، ابدأ من أول مشجب حتى الأخير لكن تخيلها على أنها مجتمعة فى مجموعات وليس كل عنصر على حدة، واستخدم الأربعة مجموعات التى كتبتها، وستفعل هذا بسهولة بسبب الذاكرة الفوتوغرافية التى تعمل عليها. افعل هذا الآن. ◆

أليست سرعتك متقدمة جدًا بشكل مذهل الآن؟ يمكنك أن تراجع العشرين مشجبًا فى غضون ثوان لأنك ترى العناصر فى مجموعات. كرر التمرين مرة أخرى فى مجموعات المشاجب من البداية للنهاية. افعل هذا الآن. ◆

خذ ورقة جديدة واكتب الأرقام من ١ ـ ٢٠ على يمينها، واكتب المشاجب بالترتيب. افعل هذا الآن. ◆

لقد عدنا. أحضر ورقة أخرى واكتب الأعداد من ١ ـ١٠ ثم اكتب مشاجب قائمة الجسم التى ابتكرناها فى بداية الفصل وستلاحظ أنها محفوظة فى ذاكرتك، اكتبها الآن. ◆

أتمنى أن تكون قد وصلت الآن إلى حالة من الحماس والإثارة، فأنت تحفظ قائمة الجسم وقائمة المنزل أيضًا، لقد صارت كل منهما مرجعاً فى بنك معلوماتك، فى ذاكرة المدى الطويل، ولم تبذل جهدًا كبيرًا فى استعادتهما وكلتاهما لها ترتيب محدد، والأمر استغرق منك حوالى نصف ساعة، والآن يمكنك البدء فى استخدام هذه المشاجب.

ملخص الفصل الرابع

كيف تعمل ذاكرتك

ذاكرة المدى القصير ـ تتذكر الأشياء التى سمعتها ورأيتها وفكرت فيها لمدة تتراوح بين بضع ثوان وعدة ساعات.

ذاكرة المدى الطويل ـ معلومات محفوظة فى بنك معلوماتك لفترة طويلة ومن السهل استدعائها، ولن تنساها مهما حاولت: مثل اسمك وعنوانك وما إلى ذلك.

ذاكرة المدى الطويل غير المتاحة ـ كل الخبرات التى يسجلها جهاز التسجيل البشرى (الأذن) والكاميرا البشرية (العين). وباقى الحواس الأخرى.

عقلك مثل مجلد الملفات

عندما تحظى بذاكرة مدربة سينتظم عقلك وتذهب كل الأمور التى تسمعها وتراها وتفكر فيها إلى ملفات ذهنية لاستدعائها بسهولة لاحقًا.

مع الذاكرة غير المدربة تكون الملفات مبعثرة وغير منظمة مثل الملفات الحقيقية المبعثرة على الأرض.

مشاجب قائمة الجسم

هى قائمة فى ذاكرة المدى الطويل ـ وبالتالى لن يمكنك نسيانها.

١. أصابع القدم
٢. الركبتان
٣. العضلة
٤. المؤخرة
٥. جانبا الخصر
٦. الكتفان
٧. عظمة الترقوة
٨. الوجه
٩ مفرق الرأس

١٠. السقف

تكوين مشاجب قائمة المنزل

١. اختر أربع حجرات.
٢. اختر خمسة عناصر من كل حجرة، كخمسة مشاجب بترتيب وتتابع محدد.
٣. كل مشجب يجب أن يختلف تمامًا عن غيره.

قائمة منزل نموذجية:

الحجرة ١

١. الثلاجة
٢. الموقد
٣. الحوض
٤. إبريق القهوة
٥. سلة المهملات

الحجرة ٢

٦. الأرغن
٧. المقعد
٨. المصباح
٩. المدفأة
١٠. الأريكة

الحجرة ٣

١١. الدُّش
١٢. حوض الاستحمام
١٣. الشراشف
١٤. المرحاض
١٥. خزانة الأدوية

الحجرة ٤

١٦. التسريحة
١٧. المرآة
١٨. الفراش
١٩. المزْيَنَة
٢٠. خزانة الملابس

الفصل ٤ تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

١. من الذاكرة، راجع قائمتى الجسم والمنزل وتذكر كل مشجب بوضوح بعين خيالك.
٢. بمجرد أن تتأكد من أنك تعرف المشاجب بالترتيب، راجعها واسردها بصوت عال .

التمرين ٢

من الذاكرة، راجع قائمة الجسم وقائمة المنزل ـ أثناء القيادة أو تناول المشاء أو مشاهدة التلفاز.

٥ استخدم قوائم المشاجب

الآن بعد أن قمنا بتثبيت المشاجب يتبادر السؤال التالى إلى الذهن: ماذا سنفعل بها؟ لنعد مرة أخرى لتشبيه المشاجب بالبطاقات التى توضع على مجلدات الملفات على سبيل المثال، ربما لديك ملف ذهنى بعنوان: " مهام اليوم ". إن أردت أن تتذكر ما تريد فعله اليوم ستنظر داخل ذلك الملف لترى ما فيه محتويات وربما يكون لديك ملف آخر يسمى: "فواتير يجب تسديدها"، وعندما ترى ما بداخله ستجد الفواتير التى يجب سدادها.

عندما تحظى بذاكرة خارقة وتربط المعلومة المهمة بمشجب ستتاح لك المعلومة بسهولة بواسطة المشجب، والأهم من ذلك أنه بعد تدريب ذاكرتك لفترة، ستقفز المعلومات إلى ذهنك فى الحال.

لشرح كيفية تطبيق ذلك فى الحياة، فكر فى أثاث منزلك مرة أخرى ـ أى قطعة أثاث وليست بالضرورة من قائمة المنزل سالفة الذكر. ماذا لو عصبت عينيك وقدتك إلى إحدى غرف منزلك، ثم جعلتك تدور حول نفسك. ساعتها لن تعرف الاتجاهات بالضبط. ستبدأ فى تحسس طريقك وتحاول إيجاد ما تعرفه، وعندما تلمس التلفاز مثلاً ستعرف باقى مكونات الحجرة. لماذا؟ لأن التلفاز هنا نقطة مرجعية منذ وقت

طويل فى منزلك، أى أنك بمرور الوقت حفظت ترتيب أثاث منزلك بالترتيب المحدد فى ذاكرتك، وبالتالى صارت قطع الأثاث مشاجب ـ مما جعلك تتمكن من توجيه نفسك على الفور.

تعمل المشاجب بنفس الطريقة، مثل معرفة أثاث حجرة المعيشة فى منزلك، إنها طريقة لترتيب المعلومات فى ذهنك بحيث تتذكرها لاحقًا بسهولة وبسرعة.

عندما تصنع المشاجب فإنك:

١. تأخذ مشجبًا مُعدًا سلفًا (تذكر، يجب أن يكون حيًا وواضحًا قدر الإمكان !).
٢. تشكّل صورة واضحة أخرى لما تريد حفظه فى بنك معلوماتك؛ و
٣. تربط الصورتين بشكل هزلى وساخر وغير منطقى وتضفى عليهما حركة.

يختلف هذا عن الربط التسلسلى، حيث تربط بين عنصرين جديدين تمامًا عليك مثل الصور المختلفة فى قصة تمثال الحرية. أما فى حالة المشاجب فإنك تربط معلومة جديدة بأخرى موجودة بالفعل فى بنك معلوماتك.

لنقل، مثلاً، إنك قررت استخدام أصابع قدميك كمشجب، وفى عين خيالك يجب أن تبتكر صورة واضحة للغاية لأصابع القدم، ثم صورة واضحة للشىء الذى سـتربطه بها، لنجعله مثلاً جهاز الكمبيوتر. ثم اربط كلا العنصرين بشكل غير منطقى، كأن تتخيل نفسك تركل الكمبيوتر بقدمك عبر أرجاء الحجرة ككرة الشاطىء، وهكذا تربط الكمبيوتر بأصابع القدم.

إن نوع الحركة الذى تستخدمه فى الربط بالمشاجب مهم، والحركة نوعان، سلبية وإيجابية؛ فالسلبية كالسير والمشى والتوازن والإمساك بالأشياء، حيث لا يوجد نشاط كبير بها، بل هى حركات بطيئة لا تنطوى على نشاط. أما الحركة النشطة الإيجابية فهى التى نستخدمها فى عملية الربط بالمشاجب، وهى حركة حيوية ديناميكية، وكلما زاد جنونها يكون ذلك أفضل، مثل الفيديو كليب المليء بالحركات الصاخبة أو الرسوم المتحركة التى يمكن حدوث أى شىء بها. فما نحتاج إليه فى الربط بالمشاجب هو الكثير من الحركة والديناميكية مثل الركض والقذف والقفز والتحطيم والضرب.

والعناصر الأساسية للربط بالمشاجب هى التخيل الواضح، والخيال الواسع والحركة، وهى الخطوات التى تمر بها أثناء الربط بالمشاجب. بادئ ذى بدء، فإن

أهم شىء هو تكوين صور واضحة للغاية. ثانيًا، يأتى استخدام الخيال لعمل صور مثيرة وفريدة من نوعها. ثالثًا، استخدام الحركة النشطة لإضفاء لمسة الحياة على الصور بالحركة الديناميكية. إن فكرت فى العناصر الأساسية الثلاثة أثناء صنع المشاجب فإنك سوف تبنى أساسًا متيناً لذاكرتك الخارقة.

فى هذه اللحظة فى محاضراتى تأتينى الكثير من الأسئلة من قبيل: "لماذا نفعل هذه الأشياء يا "كيفين"؟"، " التمارين صارت محيرة يا "كيفين"، هلا شرحت الفروق بينها مرة أخرى؟ "، " ألا يمكن عمل قائمة مشاجب واحدة لكل شىء؟". إن شعرت بنفس المشاعر المضطربة هذه فدعنى أطمئنك، لقد قدمت إليك مفاهيم كثيرة، وإن كنت لا تتذكرها كلها - حتى أسباب القيام بالتمارين والفروق بينها - فلا بأس. كما ذكرت من قبل، فإنك لست مضطرًا لشرح التمارين وكيفية عملها، فدورك هو القيام بها فقط. إن الأمر أشبه ما يكون بالاستعداد لممارسة الرياضة، وأنا أعلمك تمارين الإحماء. فإن علمت اسم كل عضلة سبب إحمائها فلا بأس بذلك، لكنه غير ضرورى، فالأهم هو أن تؤدى التمارين بشكل صحيح.

نحن نفعل نفس الشىء لعقلك الآن، نحن نمرنه لكى يفكر وينظم المعلومات بشكل جيد وملائم بحيث تتذكرها لاحقًا. وإن بدا أن بعض التمارين لا طائل من ورائها، فحاول أن تستمتع بها بأكبر قدر ممكن. تذكر أن أهم علامات التعلم هى الرغبة فى التغيير والاستعداد لذلك.

قبل الانتقال إلى التمارين الفعلية أريد تأكيد نقطة مهمة، وربما كانت هى أكثر النقاط المثيرة فى الكتاب. لكى تتذكر كل شىء فإنك تحتاج إلى ثلاثة عناصر فقط:

١. مكان لوضع المعلومات (المشجب).
٢. صورة واضحة للمعلومة التى تريد ربطها.
٣. غراء ذهنى لربط الصورة بالمشجب.

مكان وضع المعلومات هو المشجب كما علمنا، وهو بمثابة نقطة مرجعية ويمكنك أن تعتبره، مخزنًا أو ملفًا ذهنيًا أو صندوق بريد ذهنيًا، أو أى مصطلح من اختيارك. لقد تحدثنا عن أهمية الصور الواضحة والحية، مثل صورة الليمونة (فى الفصل الثالث)، أما عن الغراء الذهنى - فماذا يكون فى رأيك؟ - الحركة النشطة. وبينما تتدرب على الربط بالمشاجب ستكرر تلك الخطوات الثلاث، وعندما تنتقل إلى

مواقف الحياة الواقعية ستفعل نفس الشيء.

الربط بمشاجب قائمة الجسم

الآن سنؤدى تمارين الربط بالمشاجب، سوف نتأنى فى القيام بكل تمرين، وسأعطيك بعض النصائح فيما يتعلق بما يجب وما لا يجب أن تفعله. لا تشعر بالإحباط إن شعرت أنك تتقدم ببطء أكثر من اللازم؛ فنحن مازلنا فى البداية. فى الجزء الثانى من هذا الكتاب ـ عندما تطبق أسلوب الربط بالمشاجب فى مواقف الحياة ـ ستؤدى هذه العملية بسرعة وبدون تفكير، وستندهش من مدى فعالية طريقة الربط بالمشجب مقارنة بكتابة الأشياء.

للتمرين الأول سنربط الأشياء بعناصر من قائمة الجسم. وأول شىء نريد أن نتذكره سنربطه بأصابع القدم، وهى أول عنصر فى قائمة مشاجب الجسم. ثانى عنصر نريد أن نتذكره سنربطه بالمشجب الثانى وهو الركبتين، والعنصر الثالث مع المشجب الرابع وهو العضلة، وهكذا حتى المشجب العاشر، وهو السقف.

إن أول شىء نريد تذكره هو البيض. باستخدام الحركة النشطة قم بربط البيض بشكل واضح مع أصابع القدم بطريقة ما.

عندما يجرب البعض ذلك لأول مرة يفكرون كالتالى: " حسنًا، يا "كيفين"، لقد قلت إننا نحتاج لصورة واضحة للبيض وأصابع القدم معًا فى حركة ما، حسنًا، سأفكر فى صورة ذهنية للبيض على أصابع قدمى ". لم يكن هذا جيدًا. لماذا؟ لأن الحركة سلبية جدًا ـ وضع البيض على أصابع القدم فقط بلا حراك، إذ لا توجد حيوية فى الصورة.

تذكر أننا نريد صورة مفعمة بالحيوية والحركة والحياة، شيئًا ديناميكيًا به الكثير من الحركة مثل الركض والقفز والقذف والتحطيم، والأهم من ذلك ـ وبواسطة قوة الخيال ـ يجب أن تكون الحركة مستحيلة فى الواقع، أى أنه ينبغى أن تجعلها مجنونة وغير معقولة وغير منطقية، وكلما زاد جنونها كان ذلك أفضل. ضع فى ذهنك العناصر الثلاثة الأساسية: التخيل الواضح والخيال الواسع والحركة، لأن هذه العوامل الثلاثة يجب أن تكون متواجدة لكى يكون المشجب فعالاً.

إليك نصيحة من أجل صنع مشجب فعال: إن ظننت أنها عملية مملة فسوف تؤديها بشكل سيىء. ضع هذا فى ذهنك أينما قمت بعملية ربط باستخدام المشاجب.

إن كان شيئًا مملاً فستنساه حتمًا، لكن من السهل تذكر الأشياء المجنونة المتحركة الهزلية غير المنطقية. لماذا؟ كما ذكرت من قبل، لأن عقلك يحتفظ بشكل أوتوماتيكى بأى شىء لا يحدث فى الواقع لأنه شىء مختلف وفريد من نوعه. وكلما زاد جنون الفكرة كان ذلك أفضل ـ أطلق العنان لخيالك بأقصى درجة.

إليك مثالاً جيدًا المشجب: البيض وأصابع القدم: القدم: "حسنًا، لقد قال "كيفين" إننا ينبغى أن نبالغ فى رسم الصورة، وبالتالى، فبدلاً من تخيل بيضة عادية سأتخيل بيضة عملاقة أو ربما آلاف البيضات". إن الصورة مبالغ فيها مما يجعلها أفضل." قال "كيفين" أيضًا أن نضفى الحركة على الصورة، اجعل للبيضة أذرعًا وأرجلاً يكون لونها وردى. قال إنه يريد الكثير من الحركة. ربما تكون البيضة أمامى الآن وأركلها بأصابع قدمى ". هذا الشخص أعطى حيوية كبيرة للصورة وجعلها هزلية للغاية.

إليك فكرة أخرى لمشجب أفضل: إن الكثير دائمًا أفضل من القليل. أى كلما زادت الحركة يكون ذلك أفضل، اجعل المشهد ذا حركة مستمرة.

على سبيل المثال إن قلت: " رأيت بيضة عملاقة لها أذرع وأرجل وركلتها " فهذه حركة مقبولة. لكن إن طبقت فكرة "الكثير دوماً أفضل من القليل" فسوف ترى بعين خيالك أنك تركل البيضة وربما ترد هى بعض أصابع قدمك أوترد لك الركلات. ربما تركلها بشكل قوى فتنكسر وتنسكب محتوياتها على أصابع قدميك. وربما تكسر البيضة وتفرغ محتوياتها فى إناء كبير وتخلطها بأصابع قدمك.

هل أنت جاهز؟ الآن قف.

اربط البيض بأصابع قدمك فى عملية لا تستغرق أكثر من ثلاثين ثانية، أو خمس وأربعين ثانية ولا تزد عن هذا. أغلق عينيك واخلق صورة واضحة جدًا وحية، وفكر بعد ذلك فى الحركة الديناميكية الهزلية المجنونة. افعل هذا الآن. ◆

ثانى عنصر أريدك أن تتذكره هو السجق، وأن تربطه مع ثانى مشجب فى قائمة الجسم، ما هو؟ الركبتان. اصنع صورة حية واضحة للسجق والركبتين. لمساعدتك على تكوين الصورة، فكر فى تمرين الليمونة وافعل نفس الشىء مع اللحم. ما شكل اللحم؟ مجمد أم فى عبوة؟ هل العبوة مفتوحة؟ ما لون السجق؟ ما نسبة الدهون فيه؟ اربط السجق بالركبتين فى صورة متحركة.

إليك أمثلة كثيرة لذلك: "ربما أربط السجق بركبتى بمسمار ". هنا توجد حركة وهى صورة هزلية (وإلى حد ما مؤلمة !) ولن تحدث فى الواقع. إليك مثالاً آخر:

"حسنًا، سألقى السجق على ركبتىَّ، وهو يزداد سخونة الآن، وأنا أشعر بتلك السخونة على ركبتى أو ربما يقول شخص آخر: " سألمع ركبتى بدهن السجق ". ومثال أخير: "سأربط ركبتىَّ بالسجق فى عقدة وسأحاول السير، ولن أتمكن من ذلك ".

الأمثلة فى الفقرة السابقة لم تكن مملة لأنها بها حركة قوية (الحركات فى الأمثلة على التوالى: التثبيت بمسمار، والقلى، والتلميع، والربط، لكن المثال الأخير لم يكن جيدًا مثل الأمثلة الثلاثة السابقة لكن لا بأس به خاصة مع استمرارية الحركة).

اسأل نفسك: "ما هى الحركة التى سأبتكرها؟ " لتعرف هل المشجب جيد أم لا. إن أجبت على السؤال بوضوح ستتخيله بوضوح، لذلك اجعل المشجب قويًا وجيدًا، وفى مواقف الحياة ستجلب لك الحركة الواضحة ما تريد أن تتذكره على طبق من فضة.

أغلق الكتاب الآن وتخيل ربط السجق بركبتيك. ◆

ثالث شىء نريد تذكره هو الهامبورجر ، وسوف نربطه بثالث مشجب فى قائمة الجسم، وهو العضلة. تخيل صورة واضحة لعضلة الفخذ والهامبورجر. وباستخدام الحركة اربط كلا العنصرين معًا. ربما كان الهامبورجر نيئًا وأنت ترى أنك تمسح به فخذك فى عين خيالك، والأفضل أن تتخيل أنك تقذف كرات الهامبورجر على فخذك وهى ترفع لأعلى وترتد على فخذك ويزداد حجمها. لا تخش المبالغة ــ كلما زاد جنون الصورة الهزلية يكون ذلك أفضل. أغلق الكتاب وابدأ الآن. ◆

رابع عنصر نريد أن نتذكره هو اللبن، ولن تندهش إن علمت أن المشجب الرابع فى قائمة الجسم هو المؤخرة. ربما تضحك الآن وتفكر فى أفكار جنونية للربط بين اللبن والمؤخرة. هناك شىء آخر أحب أن أذكرك به: استمتع. الضحك يجعل الذاكرة الهائلة أكثر فاعلية! ربما تشعر باللبن البارد جدًا ينسكب على مؤخرتك أو تخيل أنك تلعب مع صديقك وتلهو معه فى محيط من اللبن وتنثر اللبن على مؤخرته وهو ينثره على مؤخرتك. أغلق الكتاب واربط بين اللبن والمؤخرة فى عين خيالك. ◆

خامس عنصر نريد تذكره هو الموز وهو يرتبط بالمشجب الخامس، وهو جانبى الخصر. ربما تتخيل أشجار الموز تنبت على جانبى خصرك، ولأنك تريد صورة مبالغًا فيها فقد تقشر موزة عملاقة وتلفها حول جانبى خصرك، وربما كانت موزة حمراء أو زرقاء. أغلق الكتاب واربط الموز بجانبى خصرك الآن. ◆

لنعد ونراجع المشاجب التى ربطناها ببعض العناصر حتى الآن. إن لم تجب على هذه الأسئلة على الفور فيجب أن تزيد من حدة الصور: ما العنصر المرتبط بأصابع القدم، والركبتين، والعضلة، والمؤخرة، وجانبى الخصر؟ ما الذى يقفز للذهن مع كل مشجب ـ الصورة أم الحركات؟ إن كانت الصور واضحة جدًا والحركة كثيرة ولافتة للنظر، ستتذكر المشجب بسرعة لأنه مخزن فى بنك المعلومات؛ ولقد استخدمت البرنامج المناسب لعقلك، ألا وهو الصور، مع "غراء" قوى هو الحركة.

لنذهب للمشجب السادس، وهو الكتفين فى قائمة الجسم، اربط بهما الخبز. تأكد من أنك تستحضر صورة حيوية لنوع الخبز الذى تتخيله. هل هو خبز إيطالى؟ هل هو خبز أسمر؟ " طازج ومقرمش أم قديم وصلب؟ تأكد من أن الصورة مبالغ فيها ولا تجعلها شىء متوقع أن يتماشى مع رقم (٦) مثل: "وسوف أضع الخبز كأنه خشبة للملابس عند الأكتاف"، وهذه ليست صورة جيدة لأنها بلا حركة. قال أحد المشاركين فى محاضراتى: "تخيلت رغيفًا ضخمًا عملاقًا من الخبز على كتفى وقطعت منه قطعة لكنى تماديت و... أخرجت نفسى ". هذه هى الحركة المطلوبة!

إليك فكرة أخرى للربط بالمشاجب: لدينا عدد من الصور تشمل عنصر الألم لأنه من السهل تذكره جدًا، ومناسب لاستخدامه فى المشاجب. بالطبع لا تجعل كل الصور مؤلمة، فهناك انفعالات أخرى جيدة تصلح لكى تكون مشاجب جيدة: الحب، الخوف الغضب، أى شىء كوميدى ـ فكلها أمور من السهل تذكرها. ولذلك، وفى عين خيالك، اخلق صورة حية تربط كتفيك بالخبز باستخدام الكثير من الحركات التى يسهل تذكرها. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

المشجب السابع هو عظمة الترقوة والعنصر السابع هو الخس: اربط بخيالك بين الخس وعظمة الترقوة. ربما تتخيل ورقة خس كبيرة تطير مع النسيم حول رقبتك. ربما سيكون لونها فضى أو أرجوانى، وهناك أوراق خس كثيرة. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

لنراجع الآن، إن لم تجب عن هذه الأسئلة فى الحال، فعد للصور وزد من حيويتها وحدتها. ماذا على كتفيك؟ وماذا على جانبى خصرك؟ ماذا على مؤخرتك؟ ماذا على أصابع قدمك؟ ماذا على عضلة الفخذ؟ ماذا على ركبتيك؟ ماذا على عظمة الترقوة؟ ماذا على كتفيك؟

لنذهب للمشجب الثامن، وهو الوجه. أريدك أن تربط وجهك بفطيرة. قد تقول الآن ما يلى: "كيفين، هذه سهلة، فطيرة تقذف على الوجه". لكن ما الذى قلته لك؟

عندما تكون الحركة معتادة فى الحياة الواقعية فلن تتذكرها جيدًا، والقاء الفطيرة على الوجه أمر معتاد رأيناه فى التلفاز والأفلام.

إليك شيئًا يحرك الخيال أكثر، القذف حركة جيدة، وأنا أعلم، من خلال خبرتى، أن الربط بالمشاجب لا يجعلك تأتى بحركة " مثالية " للصورة، أى حركة نشطة جديدة تمامًا. وفى هذه الحالة الخاصة، وبقذف فطيرة وتفتتها على وجهك، يمكنك أن تستعيض عن وجودها فى عالم الواقع من خلال تخيلها بشكل واضح تمامًا. ابتكر الصورة للمشجب بالإجابة عن الأسئلة التالية: ما نوع الفطيرة؟ هل رائحتها شهية؟ هل هي مقرمشة؟ ما حجمها؟ حاول أن تشم رائحتها وأن تحفز خلايا التذوق لديك وأن تستثمر الفطيرة كأنها أمامك، وكلما تخيلت نفسك فى المشهد أكثر كان ذلك أفضل.

أغلق الكتاب الآن وتخيل واربط الفطيرة بالوجه. ◆

المشجب التاسع هو مفرق الرأس، أى أعلى رأسك، ويمكنك الإشارة إليه، وأريدك أن تربط به الجزر. من بعض الصور الجيدة: " جزرة ضخمة مثل مضرب البيسبول يضربنى بها أحدهم على رأسى ". و "جزرتان عملاقتان تتراقصان على رأسى " و "ألصق جزرًا ذهبيًا على رأسى ثمرة ثمرة ".

تخيل صورة واضحة جدًا للجزر ومفرق رأسك. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

المشجب العاشر هو السقف، أريدك أن تربط به شطائر الهوت دوج. ربما تتخيل نفسك تضع الزبد أو المسطردة على الهوت دوج وتلقيه واحدة واحدة إلى السقف ليلتصق به، أو ربما تقف على سلم تحاول دهان السقف بالهوت دوج بدلاً من الفرشاة الخاصة بالدهان، والدهان يغرق يديك.

اربط بخيالك الواسع شطائر الهوت دوج بالسقف، بصورة مبالغ فيها باستخدام آلاف الشطائر أو شطيرة واحدة عملاقة، واجعل الصورة ديناميكية مليئة بالحركة والحيوية، وربما كانت الشطيرة تحاول الهرب منك وتركض على السقف. كلما زادت درجة الخيال وانعدام المنطق فى الصورة كان ذلك أفضل، ولا تنس أن يكون بها مشاعر قوية أخرى. ربما أنت جائع وتشم رائحة الهوت دوج اللذيذة والشطيرة تهرب منك. يجب أن يكون هناك حركة كثيرة، فالأكثر أفضل دومًا من الأقل. افعل هذا الآن. ◆

أين وقت المراجعة: ماذا على أصابع قدمك؟ ركبتيك؟ كتفيك؟ أين الموز؟ الجزر؟ ماذا على السقف؟ عظمة الترقوة؟ أين البيض؟ أين الهامبورجر؟ أين اللبن؟ أين

الموز؟ أين الفطيرة؟ أين الجزر؟ أين شطيرة الهوت دوج؟ أين الخس؟ أين البيض؟

ماذا على ركبتيك؟ وجانبى خصرك؟ وكتفيك؟ وعظمة الترقوة؟ وجهك؟ مفرق رأسك؟ السقف؟ ما رقم (٥) فى قائمة الشجرة؟ ما رقم (٧) فى نفس القائمة؟ ما رقم كرة البولنج فى قائمة الشجرة؟ ورقم شيك الراتب؟

من كان يجلس فى المقعد الخلفى لليموزين؟ ما الذى كان يرتديه؟ ماذا كان فى فمه؟ أين وقعت العملات الأرجوانية؟ أين المكان الذى وقعت به؟ ما الذى يجره؟ من يجلس بجوار جون ترافولتا"؟ ماذا ترتدى من ملابس؟ ماذا على حجرها؟ ماذا يوجد أعلى تمثال الحرية؟ ماذا فى يده اليمنى؟ واليسرى؟

ما رقم النرد فى قائمة الشجرة؟ ما رقم البيض والساحرة ومفتاح النور فى نفس القائمة؟ ما كلمة الرقم (١٨) فى نفس القائمة؟ ورقم (٢٠) و (١٩)؟

ماذا حدث؟ لقد قفزت كل الإجابات لذهنك من الذاكرة على شكل الصور التى تخيلتها سابقًا، حتى إجابات الأسئلة من الفصول السابقة والتمارين القديمة. كل هذا ونحن لانزال فى البداية.

لنراجع الربط بالمشاجب، يجب أن تبتكر صورة واضحة للمشجب وصورة أخرى واضحة لما تريد تذكره باستخدام التخيل والخيال الواسع والحركة النشطة، ثم تدمج الصورتين معًا فى ذهنك وعليك أن تجعل الصور مضحكة وغير منطقية ، واستخدم الحركة الكثيرة وبالغ فى الخيال وأضف عليها مشاعرك القوية. تذكر أن الكثير أفضل دائمًا من القليل، وأطلق العنان لخيالك وابتسم، فأنت ترسى الأساس المتين الذى سيجعل ذاكرتك تفعل كل شىء تقدر عليه.

ملخص الفصل الخامس

الربط بالمشاجب

أى الربط بشكل هزلى غير منطقى فى صور حية وواضحة للمشجب المعد سلفًا والمعلومة التى تريد تذكرها.

مفتاح الربط بالمشاجب

التخيل الواضح، والخيال الواسع، والحركة النشطة.

سمات الصور الواضحة الحية

واضحة تمامًا وملونة

محددة وثرية بالتفاصيل

بها أصوات وروائح وأحاسيس أخرى

تشمل ذاتك ومشاعرك

تشمل حركة نشطة

الحركة النشطة

أى نوع من الحركة . الركض والقفز والتحطيم . لكن لا داع للحركة السلبية . مثل الجلوس والسير والتحدث . لأنها غراء ذهنى ضعيف، وبالتالى، لا يفيد فى الربط بالمشاجب.

أشياء ينبغى أن تضعها فى الاعتبار عندما تربط بالمشاجب

١. المبالغة: بالغ دوما فى ابتكار الصور واجعلها أكبر مما هى عليه فى الواقع.
٢. الحواس: يجب أن تكون الصور واضحة وملونة وحقيقية لدرجة أنك تستطيع شمها وسماعها والشعور بها.
٣. تحريك الجماد بخيالك فى الصور اجعل الحياة تدب فيه.
٤. الحركة: أفضل أنواعها الهزلية والمجنونة.
٥. الأكثر أفضل من الأقل دومًا.
٦. إن كانت الصورة مملة فهى سيئة.

سؤال مهم عند الربط بالمشاجب

ماذا كانت حركتى؟

ثلاث خطوات أساسية للتذكر

١. مكان لوضع المعلومة، هو المشجب.
٢. صورة واضحة وحية لما تريد أن تتذكره.
٣. الغراء الذهنى للصق الصورة بالمشجب، وهو الحركة.

الفصل الخامس. تمرينات ذهنية ضرورية

التمرين ١

راجع قائمة الجسم (أصابع القدم، الركبتين، العضلة ... إلخ) بأن تطرح على نفسك هذا السؤال عند التعامل مع كل مشجب:

١. ما العنصر الذى ربطت به أصابع القدم، الركبتين، العضلة،... إلخ؟
٢. ماذا كانت حركتى فى كل صورة؟

التمرين ٢

قم بنفس التمرين السابق، لكن فكر فى حركة جديدة لكل عنصر!

٦ لعبة التركيز

سيكون هذا الدرس ممتعًا لأننا سنلعب لعبة مسلية كانت تُعرَض فى التلفاز منذ سنوات، ومازالت تظهر من وقت لآخر. إنها لعبة التركيز، إن كنت تذكر. فلعبة التركيز تتكون من لغز خفى على لوح. واللوح مقسم إلى أرقام. وتظهر أجزاء اللغز شيئًا فشيئًا فيما يقوم اللاعبون بمطابقة الأرقام والجوائز. وبمجرد رؤيتهم لعدد كاف من أجزاء اللغز فإنهم يتمكنون من تخمين ماهيته.

قد يكون اللغز عبارة مألوفة أو مقولة شهيرة أو شيئًا محددًا، وهو يتكون من صور تعبر كل منها عن إحدى مقاطع الكلمة وعندما نضع الصور معًا تكتمل وتصير كلمات وعبارات. على سبيل المثال، صورة مقلة العين "eyeball" وصورة علبة معدنية "tin can" تعطينا فى نطق كلمتى " can و eye"، وعبارة "I can" تعنى "أنا أستطيع".

سنلعب فى هذا الدرس لعبة التركيز لكن بالعكس؛ بدلاً من إعطائى لك صور لتخبرنى بالكلمات التى تمثلها، سأعطيك الكلمات وأطلب منك تقسيمها إلى مقاطع ثم تحول المقاطع إلى صور. سنتعامل مع كلمة واحدة فى كل مرة، وسأساعدك خطوة بخطوة خلال بعض الأمثلة، ثم سأطلب منك أن تبتكر أمثلة بنفسك. من الممتع أن تشرك شخصًا فى هذا التمرين على وجه الخصوص.

عندما تحاول أن تبتكر صورة لكل مقطع من الكلمة، فكر فى صوت كل مقطع - طريقة نطقه، وليس تهجئته - ثم اختر له صورة، وهذا ما أسميه "صورة صوتيه".

(مثل كلمة " eye " (عين) تشبه نطق الضمير " I " (أنا) فى عبارة " I can " (أنا أستطيع) وسنكرر هذه العملية لكل مقطع من مقاطع كل كلمة. تذكر أن الصور لا علاقة لها بمعنى الكلمة بل ستمثل صوت كل مقطع منها فقط.

أول مثال هو كلمة " Building " (بناء). ما هو أول مقطع من الكلمة؟ "Buil" ويشبه فى نطقه كلمة " Bill " بمعنى فاتورة أو عملة ورقية. دعنا نتخيل عمله ورقية من فئة الدولار، فهذا أسهل. ما هو المقطع الثانى من الكلمة؟ ويشبه فى نطقه كلمة "ding" "ding" ونطقه يشبه صوت الجرس وسنختار له صورة جرسين يدقان لأن "ding" تعنى صوت الجرس. وهكذا نجد أن كلمة "Building" قد انقسمت إلى Bill _ ding.

فلنأخذ مثالاً آخر هو كلمة " management " بمعنى إدارة. أول مقطع هو "man" وسنتخيل له صورة " رجل " لأن كلمة " man " تعنى رجل، وهذا سهل. ماذا عن كلمة " age"؟ هذا صعب لأنه معنى مجرد وذهنى، وتعنى هذه الكلمة "العمر" أو "السن". فى لعبة التركيز، لا تمثل الصور فى اللغز أصواتًا فقط بل مفاهيم ومعانى مجردة أيضًا. كيف سنختار صورة تمثل كلمة " ag"؟ ماذا عن صورة شخص عجوز؟ أو ثلاثة أشخاص متجاورين. طفل وشخص فى منتصف العمر وشخص عجوز. ماذا عن المقطع " ment "؟ ما الصوت المشابة له فى كلمة أخرى؟ ربما " mint " (نعناع) أو "mince" (مفروم)، وبالتالى فإننا سوف نتخيل صورة حلوى مخبوزة ومحشوة بالنعناع أو لحم مفروم. فلنختر حلوى النعناع، فتصبح مقاطع كلمة management هى: "man _ age _mint".

ماذا عن كلمة "category" (فئة)؟ إن أول مقطع هو "cat"، وعلى الفور سوف تقفز إلى ذهننا صورة القطة، ما المقطع التالى؟ (E) وصوته يشبه كلمة " eh " بمعنى (" هاه؟ ") لكن هذا لا يساعدنا، وفى حالات مثل هذه يمكنك جمع المقاطع فى لعبة التركيز أيضًا. إذن ما المقطع التالى (gor) أو (eh _ gor) لكن هذا لا يساعدنا أيضًا. ماذا عن المقطع الأخير " y "، والذى يشبه فى نطقه " ee " ولدينا الآن (eh _ gor _ ee) ويذكرنا المقطع بكلمة " gory " بمعنى (دموى). ما صورة هذه الكلمة؟ وجه غارق فى الدماء؟ فرانكشتاين؟ وحش آخر؟ فى النهاية تنقسم كلمة (category) إلى كلمتين أو مقطعين "gory" (دموى) و"cat" (قطة) فتتحول إلى " cat _ gory "، مع الاعتذار لمحبى القطط.

كما رأيت من الأمثلة الثلاث السابقة، لديك الكثير من الخيارات لابتكار صور

صوتية لكل مقطع. وهناك كلمات أسهل من غيرها. يمكنك جمع المقاطع إن وجدت ذلك مفيدًا، وإن كنت لا تفضل ذلك فاختر صورة تمثل الكلمة بأكملها. وليس هناك قاعدة محددة لتمثيل الكلمات بالصور.

عندما أقوم بتدريس الذاكرة الهائلة فإننى أؤكد دوما على الكلمات "جيد" وأفضل" و"أحسن ما يكون". ولذلك فإن ما أقوله هو أنه عندما تفلح معك طريقة ما فلا بأس، لأنه نادرًا ما يوجد شيء واحد أو خيار وحيد لأى شيء. حاول معرفة ما هو أفضل للذاكرة الهائلة الخاصة بك، وما قد لا يكون كذلك لشخص آخر. لأن أى شيء يفلح معك مسموح به بكل تأكيد. أهم نقطة هنا هى تحفيز الخيال، وأن نجعلك تفكر بطرق جديدة لم تستخدمها من قبل. تذكر أننا، فى هذه المرحلة، مازلنا نحاول بناء أساس متين للذاكرة، وكلما استخدمت طرقًا أكثر لتحفيز الذاكرة ستزيد متانة الأساس الذى تبنيه.

تقسيم الكلمات إلى صورة صوتية

الآن، هيا نقم ببعض التمارين. وسأعطيك بعض الكلمات وبعد أن تقرأ كل كلمة فإننى أريدك أن تغلق الكتاب وتنطق كل مقطع بصوت عال عدة مرات ثم تبتكر له صورة. لا بأس بجمع عدة مقاطع معًا فى صورة واحدة. لكن ـ وهذا مهم ـ لا تكتب أى شيء. قد تغريك فكرة تدوين المقاطع والصور. لكن لا تفعل ذلك. تذكر أننا لا ندون الملاحظات فى هذا الكتاب. ثق بذاكرتك، وسوف تؤدى كل العمل. انطق كل مقطع بصوت عال عدة مرات وفكر فى الصورة ثم انتقل إلى المقطع التالى. لا يجب أن تستغرق كل كلمة أكثر من بضع دقائق. ثم عُد للكتاب واقرأ الصور التى اخترتها أنا لكل كلمة.

أول كلمة هى " trading " (التجارة). أغلق الكتاب وابدأ التمرين الآن. ◆

لنقسم الكلمة الآن. أول مقطع يشبه فى نطقه كلمة " tray " (صينية) وبالتالى سنتخيل صينية فضية للتقديم. ما هو المقطع التالى والأخير؟ " ding" واخترنا لها من قبل صورة الجرس أو صورة خدش أو تمزق فى شيء ما وقد تتخيل صورة صينية وصورة جرسين، وقد يتخيل شخص آخر صورة صينية وشيئًا به خدش.

الكلمة التالية هى " conduit " (قناة). أغلق الكتاب وابدأ التمرين الآن◆

المقطع الأول هو "CON". ما الصورة التى تخيلتها لهذا المقطع؟ مثلاً، كلمة

"convict" (سجين) أو "con artist" (محتال). هذا يجلب نقطة مثيرة عن اختيار الصورة الجيدة. لقد لاحظت بالتأكيد أنه من الصعب اختيار صور صوتية تمثل الفكرة المجردة الذهنية مقارنة بالشىء المادى الملموس. لماذا؟ لأن الفكرة المجردة لها عدة صور، لكن الشىء المادى له صورة بسيطة وواضحة عادةً. إن كان لديك الخيار، ففكر فى صورة محددة ومضبوطة.

إن اخترت مثلاً كلمة " convict " (سجين) للمقطع " con " فيجب أن تتخيل صورة واضحة جدًا لسجين يرتدى زى السجن المخطط وهناك كرة معدنية وسلسلة حول قدميه، وربما يقف خلف قضبان السجن. إن أردت استخدام كلمة "con artist" (محتال) سيكون من الصعب تخيل الصورة، لأنها ليست محددة لأن لديك خيارات كثيرة. وكأننى أطلب منك صورة لمعلم أو محام، ولهما صور كثيرة ـ رجل، امرأة، كبير أو صغير، يرتدى نظارة أو لا يرتديها ـ أى أنها ليست صورة محددة واضحة.

لننته من المثال " conduit " (قناة). إن آخر مقطعين لهما أصوات تشبه الكلمات " do " و " et " وربما تجمعهما فى كلمة " duet " (دويتو غنائى) وتخيل ثنائيًا يغنى أمامنا. تصبح فى النهاية صور كلمة conduit هى سجين وثنائى غنائى.

لنجرب نفس العملية فى كلمات أكثر هذه المرة. كلمة Patience أو (الصبر). أغلق الكتاب وتخيل الصورة الصوتية لها. ◆

يقسم الكثيرون كلمة Patience (الصبر) إلى مقطعين صوتيين: الأول، "pay" (يدفع) فنتخيل من يدفع المال إلى موظف الخزانة. المقطع التالى هو "tience". ما أقرب كلمة تشبهه نطقًا؟ ربما "cents" (قروش) فتصبح الكلمة "pay"(ادفع قروشًا)، وربما فكرت فى كلمة "patient" (مريض) التى تجلب صورة مريض فى المستشفى طريح الفراش، وبالتالى تستخدم كلمة واحدة للكلمة التى تريد تذكرها "PATIENCE" ـ لا بأس فى هذا. كلمة "CHANGE" (فكة) مثال آخر لكلمة يمكن تمثيلها بصورة واحدة وهى عملات على خزانة الدفع.

الكلمة التالية هى "PROUD" (فخور). أغلق الكتاب وتخيل صورة تمثل هذه الكلمة ◆

تعد كلمة "PROUD" (فخور) كلمة مجردة، لكن ما الذى يوحى بها؟ ربما النسر الأصلع أو الطاووس؟ أو خيارات أخرى مثل أب يحمل ابنه المولود حديثًا، أو جندى البحرية (قليلون منهم هم الذين نفخر بهم) أو شخصًا يحصل على ميدالية ذهبية. أنا سأختار الطاووس أو جندى البحرية.

ماذا عن كلمة "PEACE" (السلام)؟ أغلق الكتاب وفكر فى صورة صوتية لهذه الكلمة ◆

ربما يكون أول ما يجول فى الذهن كلمة مشابهة لكلمة " PEACE " (السلام) وهى كلمة "piece" (قطعة)؛ وهذا لتشابه نطقهما، وبالتالى تخيلت قطعة فطيرة أو قطعة من البيتزا، ربما لأنك ركزت على الصوت، لكن إن ركزت على المفهوم نفسه، فربما فكرت فى رمز للسلام مثل الحمامة التى تحمل غصن الزيتون، وكلها صور مناسبة للكلمة المطلوبة.

إليك مثالاً صعبًا، كلمة "FIND" (يجد)، أغلق الكتاب وحاول تخيل صورة صوتية لها الآن ◆

كلمة "FIND" مقطع واحد وعليك اختيار كلمة لها نفس النطق أو شىء يمثل فكرة أن تجد شيئًا ضائعًا. ربما تكون الكلمة المتشابهة فى النطق هي كلمة "FINED" (شخص معاقب بغرامة) ويجب إحضار صورة لها، ربما صورة رجل شرطة يعطى مخالفة لسائق تجاوز حدود السرعة المسموحة. أو قاض يغرم المذنب مطالبًا إياه بالتعويض فى المحكمة. أو بدلاً من التفكير فى كلمة تشبه صوتيًا نطق كلمة "FIND" فكر فى كيفية إيجاد صورة هذا الشىء، مثل العثور على صندوق به كنز ـ وهذه صورة رائعة.

إليك الكلمة التالية: "FREEDOM" (الحرية). أغلق الكتاب وتخيل صورة صوتية لها◆

سنقسم الكلمة إلى مقطعين "FREE" و "dom". وأنا أجد أن كلاهما صعب؛ ولذلك سأفكر فى معنى كلمة تمثل مفهوم الحرية. عندما تحدثت عن هذا المثال فى إحدى ورش العمل الخاصة بى قال شاب ردًا على هذه الكلمة: " ورقة اليانصيب " وضحك باقى الحضور وأنا معهم.. لكنى فكرت فى أن هذا جائز جدًا، فهذا هو تصوره للحرية. قد يفكر الآخرون فى علم بلادهم أو جنود الثورة أو ناقوس الحرية أو تمثال الحرية.

مفتاح التعامل مع كلمة (الحرية) "FREEDOM" كما هو الحال مع الكلمات الأخرى، هو اختيار ما ينجح معك. لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ـ بل المهم هو أن تعتاد على تقسيم الكلمات إلى مقاطع وتحويلها لصور؛ تحويل مصطلح أو كلمة مجردة إلى صورة، وتلك طريقة رائعة لتحفيز وإحماء الخيال، وتحفيزك ودفعك للتفكير بطرق جديدة ومثيرة.

البراغيث الوثابة

يخبرنى العديد من المشاركين فى ورش العمل الخاصة بى أن تمارين التركيز صعبة ـ على الأقل عندما أقدمها لهم لأول مرة. إن اشتكى أحدهم، أحب أن أسرد له هذه القصة عن كيفية تدريب البراغيث فى الجنوب.

لست خبيرًا فى هذا الأمر، لكننى علمت أن البراغيث تمتطى الكلاب وتقفز، وهذا هو كل ما تفعله، وعلمت أنك إن وضعت برغوثًا فى برطمان سيقفز منه على الفور ولكنى أريد منك أن تدربه، يجب أن تضع غطاءً على البرطمان وتراقب ما يحدث عندما يحاول البرغوث أن يخرج من البرطمان، سيرتطم رأسه بالغطاء وعندما تعود إليه بعد الساعة ستجد أنه لايزال يقفز ورأسه يصطدم بغطاء البرطمان، وبعد ثلاث ساعات ستجد أنه لايزال يفعل نفس الشىء ولكنه فى خلال تلك الأثناء لن يصطدم برأسه فى الغطاء ولكنه ستصل قفزته لارتفاع بمقدار بوصة أسفل الغطاء، يمكنك وقتها أن تنزع الغطاء ولن يقفز البرغوث من البرطمان، لأنك بذلك دربته على تغيير نمط القفز الخاص به.

السؤال الذى يطرح نفسه الآن. هل سيتمكن البرغوث من القفز من البرطمان؟ الإجابة هى لا، لأنه لا يعرف الفرق بين الحدود الفعلية لغطاء البرطمان والحدود التى يفرضها على نفسه.

نفس الشىء ينطبق على الإنسان. فى العمل والحياة نضع حدودًا لأنفسنا ولا نعرف الفرق فى كثير من الأحيان بين الحدود الفعلية وتلك التى فرضناها على أنفسنا.

تعلمك تمارين هذا الفصل إطلاق العنان لخيالك عن طريق التفكير بطرق جديدة، وإن بدت التمارين صعبة، فقم بها مرة أخرى ببطء. فى البداية ركز على ابتكار الصور التى تذكرك بالأصوات ثم على تلك التى تذكرك بالمفاهيم. ثم اجمع بين كلا النوعين من الصور.

إننى أريد منك أن تثابر على الوثب خارج البرطمان وأريد منك أن تعلم أنه لا يوجد غطاء أو حدود، بل اقفز بأعلى ما يمكنك، وافعل ما تريد وكن كما تريد أن تكون، ولكن اجعل نفسك منفتحًا للطرق الجديدة للتفكير كن مؤمنًا بأن الإجابة هى "نعم" وليس "لا".

ملخص الفصل السادس

قواعد تحويل الكلمات المجردة إلى صور

١. تقسيم الكلمة إلى مقاطع.
٢. تجاهل التهجئة.
٣. التركيز على صوت ونطق المقطع.
٤. تكرار نطق كل مقطع بصوت عال.
٥. تكوين صورة رمزية أو صوتية مبنية على صوت المقطع.
٦. الاسترخاء والاستمتاع.

الفصل السادس تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

ابتكر للكلمات التالية صورًا ذهنية واضحة وموحية لكل مقطع. إن لم تظهر صورة واضحة للمقطع، فاجمع بينه وبين المقطع المجاور له وركز على صوت كلا المقطعين وتأكد من نطقك للمقاطع بصوت عال.

١. handsome (وسيم)
٢. denial (الإنكار)
٣. conform (يتوافق)
٤. carriage (عربة)
٥. article (مقال)

التمرين ٢

انطق الكلمات التالية بصوت عال ثم تخيل صورًا صوتية لكل كلمة:

١. TRUST (الثقة)

٢. PEACE (السلام)
٣. CHANGE (التغيير)
٤. LOVE (الحب)
٥. HAPPINESS (السعادة)

بعد انتهائك من هذا، ابتكر صورة رمزية لكل كلمة.

٧ ربط قائمة الشجرة بالمشاجب

فى هذا الفصل سنؤدى تمرينًا آخر باستخدام الربط بالمشاجب. فى الفصل الخامس ربطنا عشرة عناصر بقائمة الجسم، وفى هذه المرة سنربط عشرين عنصرًا من قائمة الشجرة من الفصل الثانى.

لنراجع أولاً مشاجب قائمة الشجرة. ردد كل واحد بصوت عال: "رقم (١)، الشجرة، رقم (٢)، مفتاح النور، رقم (٣) كرسى بلا ظهر، رقم (٤) السيارة، رقم (٦) المسدس، رقم (٧) النرد، رقم (٨) الزلاجة، رقم (٩) القطة، رقم (٢٠) السجائر، رقم (٥) القفاز، رقم (١٠) كرة البولنج، رقم (١١) عارضة الأهداف، رقم (١٦) الحلوى، رقم (١٧) المجلة، رقم (١٤) الخاتم، رقم (١٣) الساحرة، رقم (١٢) البيض".

ما رقم القفاز؟ خمسة. ما رقم كرة البولنج، عشرة. ما رقم شيك الراتب؟ خمسة عشر. ما رقم الساحرة؟ ثلاثة عشر. ما رقم الكرسى الذى بلا ظهر؟ ثلاثة. ما رقم السجائر؟ عشرون. ما رقم المسدس؟ ستة. ما رقم عارضة الأهداف؟ أحد عشر

أريدك أن تراجع قائمة الشجرة بنفسك لمدة تتراوح ما بين ثلاث إلى خمس دقائق من البداية إلى النهاية وبالعكس، وتأكد من أنك تحفظ. على الفور، الصور والأرقام المصاحبة لها. إن القدرة على تذكر كل شىء فى الحال مهمة جدًا. ولذلك فإن كنت

تنسى رقمًا محددًا فعد إلى الفصل الثانى وراجع الترابط الخاص به. يجب أن تكون قائمة الشجرة حاضرة فى ذهنك قبل استكمال قراءة هذا الفصل. ◆

حسنًا، سنبدأ عملية ربط المشاجب بقائمة الشجرة. عندما أعطيك الرقم فابتكر صورة حية وواضحة للمشجب الخاص بهذا الرقم. مثلاً عندما أقول "رقم ١" تخيل صورة واضحة ملونة للشجرة، وسترابط الشجرة بالعنصر الذى أريدك أن تتذكره باستخدام الحركة.

ضع فى ذهنك ما هو مهم فى الربط بالمشاجب، يجب أن تكون الصور حية وواضحة ومفصلة وملونة ومبالغ فيها بقدر الإمكان، واستخدم حركة كثيرة ـ حركة نشطة. اجعل نفسك فى الصورة لكى يساعد ذلك على إدماج مشاعرك وانفعالاتك. اجعل الصور هزلية وغير منطقية، وتأكد من أن المشهد مستحيل الحدوث فى الواقع. تذكر أن الصور المملة سيئة، وأن الهزلية جيدة.

دعنى أسْدِ إليك بعض النصائح الإضافية للربط بالمشاجب. يمكنك إغلاق عينيك إذا كنت ترغب فى ذلك، فهذا سوف يجعلك تركز أكثر، وبعض الناس يفضلون إبقاء أعينهم مفتوحة، كأنهم منخرطون فى أحلام اليقظة، وهذا أيضًا لا بأس به. ركز على عنصر واحد فى كل مرة. عندما تركز على رقم (٥) أو (٦) فلا تهتم بما ربطناه بما سبق من عناصر. بل ركز فقط على ما تفعله فى اللحظة الراهنة. وثق بذاكرتك ـ هذا هو الهدف من هذا الفصل. بعد الانتهاء من التمارين ستقدر حقًا مدى قوة الذاكرة.

هناك أمر مهم جدًا، عندما نصل مثلاً إلى الرقم ١٤ قد تجد صوتًا داخليًا يقول لك: "هل تظن أنك سوف تتمكن من تذكر كل هذا؟" هذا فقط بدافع التوتر الذى يولد اتجاهًا سلبيًا، فلا تدعه يثبط عزيمتك، بل استرخ وتنفس بعمق وابتسم وواصل القراءة وأداء التمارين، والمهم هو أن تطلق العنان لخيالك وأن تستمتع. هذه هى أفضل طريقة لكى تتعلم أن تثق فى ذاكرتك.

الربط بقائمة الشجرة

الآن، اتبع تعليماتى بدقة. سأبدأ بسرد كل رقم ولن تقضى أكثر من دقيقة أو اثنتين لتربط العنصر بالكلمة فى القائمة. لكى أساعدك على البدء سأعطيك صورًا كثيرة فى أول مثال.

الرقم ١. تخيل صورة واضحة للشجرة بعين خيالك. الكلمة التى أريدك أن تربطها بها هى " فيل ". تخيل صورة واضحة للفيل واربطها بالشجرة فى إطار حركى، وأدرج نفسك - إن تمكنت من ذلك - فى صورة مليئة بالحركة. إن كانت الصورة لفيل يجلس بجوار شجرة فهى صورة سيئة ومملة. تخيل أنك تركب الفيل وهو يجرى ويرتطم بالشجرة، أو ربما تتخيل نفسك جالسًا على الشجرة وهو يريد الجلوس عليها وعليك أيضًا. ربما يلف خرطومه حول الشجرة ويقتلعها من جذورها ويضربك على رأسك بها. أو ربما تتخيل نفسك سوبرمان وتقتلع الشجرة وتضرب بها الفيل. استخدم خيالك: فالكثير أفضل من القليل، ورقم (١) هو الفيل، اربطه مع الشجرة فى دقيقة أو دقيقتين على الأكثر. افعل هذا الآن. ◆

الرقم ٢. استحضر فى ذهنك صورة واضحة لمفتاح النور على الفور. العنصر الثانى هو "الكتشاب" اربطه بمفتاح النور. ربما تعتقد أنه لا علاقة بين الاثنين، لكنك ستبتكر هذه العلاقة وتربطهما بخيالك بشكل هزلى وغير منطقى، ولا تنس الحركة وتذكر أنك يجب أن تستمتع بهذا، وكل شىء ممكن ومتاح. رقم (٢) هو "الكتشاب". افعل هذا الآن.◆

الرقم ٣. أنت تعلم أن المشجب الثالث هو الكرسى الذى لا ظهر له، والعنصر الثالث هو الشريط اللاصق ويجب ربطه مع الكرسى، ضع نفسك فى الصورة وبالغ فى تخيلك وفى الحركة التى تضيفها قدر الإمكان، واشعر بكل الأحاسيس والروائح والانفعالات الممكنة. رقم (٣) هو الشريط اللاصق. افعل هذا الآن. ◆

انس الشريط اللاصق وعد إلى الرقم (٢) بسرعة الآن، ويجب أن تستدعى صورة مفتاح النور والكتشاب على الفور. لاحظ سرعة حدوث هذا.

عد لرقم (١) بسرعة الآن ولاحظ مدى سرعة استحضار صورة الفيل والشجرة ذهنيًا. وانك تستدعى الأشياء بسهولة بمحض إرادتك. عد لرقم (٣) الآن، ويجب أن تكون صورة الكرسى والشريط اللاصق حاضرة فى ذهنك على الفور لأنها محفوظة فى ذاكرتك.

الرقم ٤. المشجب الرابع هو السيارة، وأريد منك تذكر كلمة " الماء". لا تتخيل صورة مطر يسقط على السيارة، فلا توجد حركة كثيرة فى هذه الصورة، وهى مملة أيضًا.

أدخل نفسك فى الصورة إن أمكن، مع إضفاء مشاعر قوية وانفعالات كالخوف مثلاً. بالغ فى كمية الماء، واجعل حجم السيارة صغير جدًا؛ أو اجعل ألوانها زاهية. رقم (٤) هو "الماء". افعل ذلك الآن. ◆

انس السيارة والماء الآن، عد لرقم (٢) بسرعة. لقد تبادر لذهنك الآن صورة الكتشاب ومفتاح النور مع الحركة التى تربطهما معًا. عد بسرعة لرقم (٣). لقد قفز فى ذهنك مشهد الكرسى والشريط اللاصق، عد إلى الرقم (٤)، "الماء". هكذا تأتى صورة الماء والسيارة الآن.

الرقم ٥. أنت تعلم أن المشجب الخامس هو القفاز، اربط معه الملكة. استرخ وركز على حركة مجنونة للقفاز والملكة، ولا تلف الملكة حول القفاز لأنها صورة سهلة ومملة، اجعلها هزلية ومبالغًا فيها؛ فالكثير أفضل من القليل. واجعل الصور واضحة تمامًا بالطبع ـ هناك الكثير مما يمكن فعله بالملكة ! أطلق العنان لخيالك، والهدف هو المتعة، تذكر ذلك دومًا. رقم (٥) هو الملكة افعل هذا الآن. ◆

عد للرقم (٤). لقد رأيت الآن فى عين خيالك الماء والسيارة وراجعت الحركة التى تربطهما معًا. عد إلى رقم (٢) الآن. ستجد أنك فى لحظة ما تذكرت الصورة والحركة. سوف تدرك الآن أنك تملك سرعة الاستدعاء والتذكر ـ بمحض إرادتك ـ الآن عد إلى الرقم (٥)، القفاز والملكة. فسوف تجد عين ذهنك ترى صور المشهد بوضوح.

الرقم ٦ أنت تعلم أن المشجب السادس هو المسدس، والعنصر السادس الذى أريدك أن تتذكره هو " الوسادة "، اربطها مع المسدس بشكل هزلى ومضحك ومبالغ فيه، ولا تنس الحركة ـ صورًا واضحة وموحية. رقم (٦) هو "الوسادة"، افعل ذلك الآن. ◆

انس أمر الوسادة والمسدس، عد للرقم (٥) ، إن صورة الملكة والقفاز ستقفز إلى ذهنك على الفور. عد للرقم (٤) وسترى على الفور الماء والسيارة والحركة التى اخترتها. إن ذاكرتك المذهلة قد خزنت كل هذا فى بنك المعلومات. الآن عد إلى الرقم (٦) واستدع صورة المسدس والوسادة.

الرقم ٧. أنت تعلم بالطبع أن المشجب رقم (٧) هو النرد، وأريد منك أن تتذكر "السجادة" وأن تستحضر صورة واضحة لها، مع حركة مبالغ فيها، وتذكر أن الكثير أفضل من القليل، وابتعد عما هو واضح مثل إلقاء النرد على السجادة، بل اجعل الأمر غريبًا وخياليًا وأدرج نفسك وانفعالاتك فى الصورة... ألم، إثارة، خوف، متعة. اجعل الصورة من السهل تذكرها. رقم (٧) هو "السجادة". افعل هذا الآن. ◆

انس أمر السجادة والنرد، عد للرقم (٦) واستدع صورة المسدس والوسادة، يجب أن تكون واضحة لأنها مخزنة فى بنك معلوماتك. عد للرقم (٥)، الملكة والقفاز. ثم عد للرقم (٧) النرد والسجادة. إن خيالك يزداد قوة وأنت تتخيل صور الأشياء بسهولة والحركات تزداد حيوية ومرحًا وأنت مسترخ ومستمتع. خذ نفسًا عميقًا واسترخ واسمح لعقلك أن يهيم لفترة....

الرقم ٨ أنت تعلم أن المشجب رقم (٨) هو الزلاجة، وأريد منك أن تتذكر " النافذة ". كيف سترابط بين الزلاجة والنافذة؟ تجنب كل ما هو واضح مثل أن تتخيل صورة شخص يتزلج عبر النافذة. يجب أن تكون صورتك هزلية حية ومليئة بالحركة وربما مضحكة أو بها انفعالات أخرى. الرقم (٨) هو النافذة، افعل ذلك الآن. ◆

انس الرقم (٨)، وعد للرقم (٧) واستدع صورة النرد والسجادة مثل رؤية فيلم فى عين خيالك، ستجد أن الصور تزداد حيوية والمشهد يمر فى خيالك بسرعة وسهولة أكبر. عد للرقم (٦)، و(٨): الزلاجة والنافذة، وهذه الصور الآن حاضرة فى عين خيالك.

الرقم ٩. المشجب التاسع هو القطة، والعنصر التالى الذى أريد منك أن تتذكره هو السيارة "الجيب" واجعل الصورة مبالغًا فيها ومليئة بالحركة والحيوية. ربما كانت القطة عملاقة أو كانت هناك قطط كثيرة، وبالطبع اجعل الحركة صاخبة ومثيرة وغريبة. رقم (٩) هو "السيارة الجيب". افعل ذلك الآن. ◆

انس القطط "والجيب"، عد للرقم (٨) الآن. الزلاجة والنافذة ستجد أن الحركة التى تخيلتها مهما كانت قد قفزت إلى ذهنك الآن. عد للرقم (٧) ثم (٩) القطة والسيارة "الجيب". ستجد أن صورة حركة كل منهما تأتى فى ذهنك حالاً.

الرقم ١٠. أنت تعلم أن المشجب العاشر هو كرة البولنج. أريد منك أن تتخيل معها "قدمك"، ليس حذاءك بل قدمك، كن محددًا بقدر الإمكان، وتجنب كل ما هو واضح. حاول أن تأتى بصورة هزلية مستحيلة مثل كرة البولنج المصنوعة من مادة غريبة، وتخيل أنك تفعل شيء بقدمك لا تفعله فى الواقع مثل لعب البولنج بقدمك، مع وجود حركة مستمرة والأكثر أفضل من الأقل. رقم (١٠) هو " قدمك " اربطها بكرة البولنج الآن. ◆

انس رقم (١٠)، عد للرقم (٩)، القطة والسيارة "الجيب"، ثم استدع رقم (٨). استرخ وتذكر أننا نطبق كل مثال على حدة ولا تسرع من إيقاعك. لكنى أتمنى أن تثق فى ذاكرتك أكثر. استدع رقم (١٠) الآن، كرة البولنج و"قدمك".

الرقم ١١. أنت تعلم أن المشجب الحادى عشر هو عارضة الأهداف. أريد منك أن تتذكر "رابطة العنق". ما هى أكثر الصور الواضحة الحية التى ستبتكرها وتشمل العارضة ورابطة العنق؟ ربما كانت صورة كبيرة وملونة تكون موجودًا فيها، ويكون بها قدر كبير من المبالغة. من إحدى الصور المفضلة لى رابطة عنق وردية ضخمة مرسوم عليها أزهار مربوطة فى العارضة وأنا أتأرجح عليها بعنف وعلى وشك السقوط. هذه صورة مبالغ فيها وبها الكثير من المشاعر والحركة أيضًا. رقم ١١ هو "رابطة العنق". اربطها بالعارضة الآن. ◆

عد للرقم (١٠)، سترى بعين خيالك كرة البولنج وقدمك بوضوح، وأنك استدعيت الحركة. عد للرقم (٩) و (١١): عارضة الأهداف ورابطة العنق. أتمنى أن ترى الصور حية وواضحة وبها الكثير من الحركة.

الرقم ١٢ أنت تعلم أن المشجب الثانى عشر هو البيض، وأريد منك أن تتذكر "المسطردة". وأول شىء أتذكره عن المسطردة هو قوامها، وإن أردت فركز على ذلك بينما تبتكر الصورة. فكر فى درجات اللون الأصفر المختلفة للمسطردة وحاول الإتيان بصورة مبالغ فيها وبها حركة تربط بين البيض والمسطردة وحاول أن تستمتع ولا تستخدم المنطق، بل ركز على المتعة فى هذا الأمر، ولا تنس تذوقها وشمها والشعور بقوامها. رقم "١٢" هو المسطردة، اربطها مع البيض الآن.◆

عد مرة أخرى للرقم (١١)، هل رأيت الآن رابطة العنق والعارضة؟ عد للرقم (١٠) وتذكر أن تسترخى. بحلول هذا الوقت سوف تعلم أن لديك ذاكرة قوية وخيالاً

خصب، سوف تستدعى الصور بسهولة. خذ نفسًا عميقًا وعد إلى رقم (١٢) مرة أخرى.

الرقم ١٣. تعلم أن المشجب رقم الثالث عشر هو الساحرة الشريرة. الشىء الذى أريدك أن تتذكره هو " كتاب ". استحضر صورة واضحة وحية لكتاب واستخدم الحركة والمبالغة، وضع الساحرة مع الكتاب فى صورة واحدة. ◆

عد للرقم (١٢) بسرعة، وبالتأكيد فقد رأيت البيض والمسطردة، لقد قفزت الصورة على الفور إلى ذهنك. راجع رقم (١١) و (١٣)، سوف ترى الآن الصورة المتحركة للساحرة والكتاب أيًا ما كانت.

الرقم ١٤. المشجب الرابع عشر هو الخاتم، أريد منك أن تتذكر "مقعدًا". ربما مقعدك المفضل أو رأيته فى واجهة عرض متجر وأردت شراءه. كيف ستتخيل المقعد والخاتم معًا فى صورة واحدة؟ ربما كان خاتمًا ضخمًا جدًا وربما يكون المقعد موضوعًا فوق الخاتم بصورة غير آمنة، وربما تجلس أنت أيضًا على هذا المقعد. ربما كان يدور المقعد فوق الخاتم وأنت تجلس عليه وتتشبث به خوفًا على حياتك. ربما المقعد متدليًا من خاتم ضخم معلق من السقف وأنت تؤدى تمارين الجمباز عليه. كلها أمور مستحيلة فى الواقع ـ على الأقل فى حياتى. اجعل الصورة مبالغًا فيها وممتعة. رقم (١٤) هو المقعد اربطه بالخاتم الآن. ◆

عد للرقم (١٣) بسرعة وتخيل الساحرة والكتاب. ما الحركة فى هذه الصورة؟ عد الآن للرقم ١٢. ماذا كانت الحركة فى تلك الصورة؟ عد للرقم (١٤). ما الحركة الخاصة بالخاتم والمقعد ؟

الرقم ١٥. المشجب الخامس عشر هو شيك الراتب كما تعلم. أريد منك أن تتذكر "فنجانًا"، اربط القهوة بالراتب، ولا تسكب القهوة على الشيك فهذا متوقع وممل ــ على الأقل فى حياتى. نريد شىء مبالغًا فيه، ولا تنس إدراج الكثير من المشاعر والانفعالات المختلفة. ضع نفسك فى قلب الحدث والحركة. رقم (١٥) هو فنجان القهوة " اربطه بشيك الراتب الآن. ◆

انس القهوة والشيك وعد إلى رقم (١٤) وسترى على الفور صورة المقعد والخاتم. عد للرقم (١٣) وسترى الساحرة والكتاب على الفور. عد الآن إلى الرقم

(١٥)، الشيك وفنجان القهوة.

الرقم ١٦. المشجب السادس عشر هو الحلوى، احرص على خلق صورة واضحة ومفصلة لنوع الحلوى الذى ترغب به واربط به تمساحًا. اشمل نفسك فى الصورة ـ فهذا دومًا يجعل الصورة ممتعة. قد تتخيل نفسك تعطى حلوى لتمساحك الأليف فيأكل ذراعك، أو الأفضل أن يفقد التمساح يده لأنك تأخذ قطعة كبيرة من الحلوى التى معه. ربما تخيل أنك تمتطى التمساح وتسبحان فى النهر وتأكلان الحلوى وتقضيان وقتًا ممتعًا. لا تنس أن تتخيل صورة واضحة جدًا للتمساح واجعل خيالك ينطلق بجموح هذه المرة. رقم (١٦) هو التمساح. اربطه بالحلوى الآن. ◆

عد للرقم (١٥)، وستقفز إلى ذهنك صورة فنجان القهوة والشيك على الفور بدون جهد. عد للرقم ١٤ وسترى الخاتم والمقعد وعد للرقم ١٦ وسترى التمساح والحلوى.

الرقم ١٧. هذا المشجب هو المجلة. أريد منك أن تتذكر "مضرب البيسبول". ما شكل المجلة؟ ما شكل مضرب البيسبول؟ ما ألوانهما؟ ما الحركة التى يشتمل عليها المشهد؟ ماذا ستفعل بكليهما فى خيالك عندما تصنع صورة غير واقعية منهما؟ هل يمكنك أن تدمج نفسك فى هذه الصورة؟ ما مشاعرك؟ هل المشهد هزلى؟ مخيف؟ حزين؟ رقم (١٧) هو "مضرب البيسبول"، اربطه بالمجلة الآن. ◆

تخيل الآن رقم (١٦). هل ترى نفسك مع الحلوى والتمساح فى صورة حركة مجنونة؟ عد للرقم (١٥) وسوف ترى الشيك وفنجان القهوة. عد للرقم (١٧)، المجلة ومضرب البيسبول. تأكد من أن الصور حية وواضحة والحركة مستمرة.

الرقم ١٨. هذا المشجب هو صندوق الاقتراع، وأريد منك أن تتذكر "المياه الغازية"، اربط المياه الغازية بصندوق الاقتراع، ولن يكون هذا صعبًا جدًا، لكن تذكر المبالغة والمرح وغياب المنطق وجموح الحركة. رقم (١٨) هو المياه الغازية، اربطها بصندوق الاقتراع الآن. ◆

عد لرقم (١٧) وتخيل المجلة ومضرب البيسبول. والآن عد للرقم (١٦)، التمساح والحلوى، ثم رقم (١٨) المياه الغازية وصندوق الاقتراع.

الرقم ١٩. المشجب التاسع عشر هو نادى الجولف، وما أريدك أن تتذكره به هو " كرة السلة ". كيف تضع كرة السلة مع نادى الجولف فى صورة؟ فى الواقع لا علاقة بينهما، وهذه هى النقطة التى يركز عيها هذا التمرين. باستخدام الصور الحية والكثير من الحركة المجنونة فكر فى طريقة لربطهما معًا. رقم (١٩) كرة السلة، اربطها بملعب الجولف الآن. ◆

الرقم ٢٠. المشجب العشرين هو السجائر، وما أريدك أن تتذكره هو " البيانو ". كيف ستربط كلا المنصرين معًا؟ فى عالم الواقع يكون البيانو كبيرًا والسجائر صغيرة، فماذا لو تخيلت العكس: البيانو صغير والسجائر فى حجم البيانو. ثم اختر الحركة المستمرة الحية وأدرج نفسك فى الصورة واجعلها هزلية ومليئة بالانفعالات. رقم (٢٠)، هو البيانو، اربطه بالسجائر الآن. ◆

عد للرقم (١٩) ملعب الجولف وكرة السلة، والآن عد للرقم (١٨)، المياه الغازية وصندوق الاقتراع، ثم عد للرقم (٢٠) السجائر والبيانو.

الآن أريد منك أن تأخذ ورقة وقلمًا وتكتب على يمينها الأرقام من ١ ـ ٢٠ وعندما أخبرك ستكتب من الذاكرة الكلمات العشرين التى طلبت منك حفظها. عندما تكتب رقم ١ ستسأل نفسك: ما المشجب الأول؟ وسوف يستدعى ذهنك صورة الشجرة على الفور، وفى نفس الوقت تقريبًا يقفز لذهنك ما قمت بربطه بالشجرة. لا تكتب الحركة، بل فقط الكلمة التى طلبت منك أن تتذكرها. عندما تصل للرقم (٢) ابحث عن المشجب الثانى فى عقلك، وهو مفتاح النور، ومهما كانت الصورة التى ابتكرتها، فإنها ستقفز إلى ذهنك بوضوح بشكل تلقائى.

لكى تساعد نفسك، اطرح هذين السؤالين، الأول: " ما المشجب؟"، مما سيستدعى إلى ذهنك الصورة المناسبة، والثانى: " ما الحركة"؟ أو "ماذا حدث؟" أو "ماذا كنت أفعل؟ " مما يجعلك تركز على الحركة وصورة العنصر الذى تحاول تذكره. يجب أن تتمكن من تذكر معظم العناصر ـ إن لم يكن كلها.

استرخ الآن ولا تتعجل فى أداء التمرين، وكلما زاد استرخاؤك ستأتيك الصور بسهولة، وإن لم تتذكر واحدة، فانتقل للتالية. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

الآن، هيا نراجع العشرين عنصرًا ونرى مدى نجاحك فى التمرين. رقم (١)

الفيل، رقم (٢) الكاتشاب، رقم (٣) الشريط اللاصق، رقم (٤) الماء، رقم (٥) الملكة، رقم (٦) الوسادة، رقم (٧) السجادة، رقم (٨) النافذة، رقم (٩) السيارة الجيب، رقم (١٠) رابطة العنق، رقم (١٢) المسطردة، رقم (١٣) الكتاب، رقم (١٤) المقعد، رقم (١٥) فنجان القهوة، رقم (١٦) التمساح، رقم (١٧) مضرب البيسبول، رقم (١٨) المياه لغازية، رقم (١٩) كرة السلة، رقم (٢٠) البيانو.

إن نسيت أحد هذه العناصر، فقد يرجع هذا إلى أحد الأسباب التالية:

١. أنك لم تحفظ المشاجب بالشكل الكافى. إذا لم تكن قد حفظت عناصر قائمة الشجرة عن ظهر قلب فإنك بالتأكيد ستخفق فى هذا التمرين. وهذا هو أول شيء تسأل نفسك عنه.
٢. أن صورك لم تكن حية وواضحة ومحددة بشكل كاف. إن كتبت مثلاً كلمة "زجاج" (بدلاً من " النافذة)" للرقم (٨)، أو " حذاء " مع رقم (١٠) بدلاً من "القدم" فلقد اقتربت من الحل الصحيح، لكنك فى النهاية لم تقم بالأمر على النحو السليم. والإجابات الخاطئة القريبة من الإجابات الصحيحة تشير إلى احتياجك إلى تدريب أكثر على تكوين صور حية وواضحة.
٣. أن الحركة مملة. وهذا سبب نسيان الكثير من الأشخاص لبعض العناصر. إن سألتك ما الحركة التى استخدمتها ولم تتذكرها، فغالبًا ما سيرجع ذلك لكونها مملة. هذا يحدث تسع مرات بين عشر مرات. الحركة المملة تعنى أنك لم تحفز خيالك بالقدر الكافى، ويجب أن تضفى على صورك الحركة الحية المرحة.
٤. تأثير الضغط والتوتر عليك. إن الضغط قد يؤثر على ذاكرتك بالسلب ويعوق خروج المعلومات، وسنتعامل مع الضغط والتوتر فى درس قادم. والآن، من المهم أن تحافظ على استرخائك قدر الإمكان عندما تربط بالمشاجب وتدع الذاكرة تقوم بكل العمل، وستندهش من تعاونها.

تهانىَّ ! إنك لم تحفظ فى ذاكرتك فقط عشرين كلمة بدون كتابة، بل دربت ذاكرتك وخيالك جيدًا، والأهم من ذلك أن ثقتك بنفسك زادت، وأتمنى أن تكون قد تعلمت احترام طاقة ذاكرتك، وكلما وثقت بها ستكون قد قطعت شوطًا كبيرًا نحو تنمية ذاكرة خارقة.

ملخص الفصل السابع

الربط بقائمة الشجرة

يجب أن تصنع صورًا واضحة وحية للمشجب (الشجرة، مفتاح النور، الكرسى الذى لا ظهر له... إلخ) وكذلك يجب أن تكون صورة الشىء الذى ترغب فى تذكره واضحة ومفصلة قدر الإمكان، وعليك أن تربط الاثنين معًا بالحركة.

إن أول شىء تريد أن تتذكره يجب أن تربطه بالمشجب الأول، وثانى شىء تريد تذكره اربطه بالمشجب الثانى، هكذا.

نصائح مفيدة

١. أدرج نفسك فى الصورة.
٢. أغلق عينيك لتركز جيدًا.
٣. ركز على مشجب واحد فى المرة الواحدة.
٤. اطرح على نفسك السؤالين التاليين:
أ. ما المشجب الذى سأستخدمه ؟
ب. ما الحركة التى أربط بها العنصر بالمشجب؟

أسباب نسيان المشاجب.

١. عدم حفظها جيدًا.
٢. أن الصور ليست واضحة تمامًا.
٣. أن الحركة ليست كافية وليست من النوع المطلوب.
٤. الضغط والتوتر.

الفصل السابع تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

راجع ما قمت به فى هذا الفصل بربط العشرين عنصرًا بقائمة الشجرة مرة أخرى، ولكن هذه المرة بحركات مختلفة عما استخدمتها من قبل.

التمرين ٢

قم بتأجير شرائط فيديو بها شخصيات أفلام الرسوم المتحركة التالية:

١. الثور " بولوينكل "

٢. النعامة " رودرانر "

٣. البطة " دافى "

٤. القط " سيلفستر " والطائر " تويتى "

إن مشاهدة أفلام الرسوم المتحركة ستساعدك على استعادة قواك الخاصة بالخيال وإطلاق العنان لإحساسك بالمتعة والتخيل، لأنها تزودك بأفكار رائعة من أجل تحويل الكلمات إلى صور ذهنية: صور ملونة مبالغ فيها وبها حركة غير منطقية وهزلية.

٨ كيف يؤثر الجسم على الذاكرة

لقد حان الوقت لأخذ استراحة من التمارين. فى الفصول القليلة السابقة تعلمت كيفية ابتكار المشاجب التى ستمكنك من تخزين المعلومات الجديدة، ومارست أحد أنواع لعبة التركيز، وربطت عشرين كلمة بقائمة الشجرة بواسطة المشاجب، مما ساعدك على التفكير بطرق جديدة، بالإضافة إلى أنه أظهر لك مدى سرعة وقوة ذاكرتك، وأهم شىء هو أنك تعلمت أن تثق فى ذاكرتك وبدأت تطلق لها العنان لتقوم بالعمل الذى تقدر عليه.

لكن، كما هو الحال فى أى برنامج تمارين، قد حان وقت الراحة. فى هذا الفصل سوف أناقش الكيفية التى يقوم بها عقلك بمعالجة المعلومات حتى تتمكن من استيعاب التمارين بشكل أفضل وأنت تؤديها. أيضًا سأقدم لك معلومات عن ترابط الجسم والعقل، وتأثير الضغط والتوتر وأنواع الطعام على الذاكرة، وسأطلعك على ما تعلمته عن أمراض محددة تؤثر على الذاكرة، وما يمكنك فعله ليس فقط لتحظى بذاكرة قوية، لكن أيضًا لاكتساب حياة متوازنة وصحية.

لا يمكن للكتاب بالطبع أن يحل محل الطبيب. فبناءً على خبراتى، فإن النقاط المثارة هنا هى مجرد خطوط إرشادية لمساعدتك على اكتشاف المزيد، أو ربما لتساعدك على التحدث إلى طبيبك عن مشكلة ما. ربما يؤدى ما تقرؤه هنا إلى

توصلك إلى حل ما، أو ربما سيكون هذا الفصل ببساطة مصدر إلهام لك لتعتنى بنفسك بشكل أفضل. مثلما هو الحال مع باقى هذا الكتاب، فإن المسئولية تقع على عاتقك. اقرأ المعلومات المتاحة هنا وحاول أن تحقق من ورائها أقصى استفادة.

كيف يعمل العقل:
خمس مراحل لمعالجة المعلومات

أريد أن أتحدث عن عقلك وكيف يعمل، ولكى نقوم بذلك فسوف نحتاج إلى توضيح شىء واحد: العقل ليس هو المخ. عندما نتحدث عن المخ فنحن نقصد المادة الرمادية داخل الجمجمة وعن المواد الكيميائية والناقلات العصبية.

أما عندما نتحدث عن العقل، فإننا نتحدث عما يحدث عندما يقوم المخ بعمله: فالعقل هو أساس المخ، وهو ما نهتم به فى هذا الكتاب. نحن ننظر إلى العمليات التى تتم على مستوى الوعى واللاوعى، والتى تحدث أثناء إطلاق الناقلات العصبية للرسائل الكيميائية داخل المخ. فما هو الدور الذى تلعبه الذاكرة فى هذا السيناريو؟ ولماذا تتذكر أشياءً لم تبذل جهدًا لمحاولة تذكرها؟

تخيل المشهد التالى: عندما تدخل بنكًا أو متجر بقالة وترى شخصًا قابلته من قبل وتقول له: " أهلاً يا... " ثم تشعر فجأة بأن كل شىء قد محى من عقلك ولا تتمكن من تذكر اسمه. هل حدث لك ذلك من قبل؟ بالطبع، فهذا يحدث للجميع، ونظل نفكر بقلق طوال اليوم بسبب ذلك لكى نحاول تذكر اسم هذا الشخص لكننا لا نتمكن من ذلك. ولكن بعد ثلاثة أيام وفى الساعة الثانية صباحًا قد نستيقظ فجأة ويقفز اسم هذا الشخص إلى الذهن بدون سابق إنذار، وتجد نفسك تقول: "أوه، لقد كان "جاك سميث".

تقع نفس الظاهرة أيضًا فى حل المشكلات. كم مرة حدث لك ما يلى فى العمل أو المدرسة أو المنزل؟ : أنت تحاول حل مشكلة ما ثم تبدأ فى التفكير فى كل جوانبها لعدة أيام، أو ربما مثلاً كان هدفك حل مشكلة فريق عملك أو كنت تحاول حل مشكلة مالية، ثم تداوم التفكير فى هذه المشكلة وتحلل كل زواياها لكنك لا تصل إلى حل مُرضٍ. وبعد ثلاثة أو أربعة أيام تذهب للسينما ولا تفكر فى المشكلة، إما لأنك استسلمت أو أن الخيار الأسلم لصحتك هو أنك قررت أن تأخذ استراحة من التفكير والتأمل. وماذا يحدث بعد ذلك؟ قد يأتيك الحل المثالى فجأة، ويبدو بسيطًا، فتقول

لنفسك: لماذا لم أره سابقًا؟".

ماذا يحدث فى هذه الحالة؟ كيف يعمل العقل عندما يحاول تذكر شىء ما؟ فى الأمثلة المذكورة آنفًا جاءتك الإجابات فى الوقت الذى لا تفكر فيه فى المشكلة، إذن هذا يعنى أن ما تحاول تذكره كان قابعًا فى ذاكرة المدى الطويل أى فى بنك معلوماتك، ولكن لم تكن المعلومة متاحة فى وقتها. لماذا؟ إن أفضل طريقة لاستيعاب ما يحدث فى كل حالة مما سبق هو فهم عملية المراحل الخمس الخاصة بالذاكرة. عندما تستوعب معلومة أو تحاول تذكرها يمر العقل بخمس مراحل أو مستويات للتفكير هى كما يلى:

١. مرحلة التفكير.
٢. مرحلة الانفعالات.
٣. مرحلة البحث.
٤. مرحلة الابتكار.
٥. مرحلة المعرفة (بنك المعلومات).

أول مرحلة هى مرحلة التفكير الواعى فى المعلومة، حيث إنك تدرك رغبتك فى تذكر أو إيجاد حل لمشكلة ما، وبالتالى تحلل وتقارن وتطرح على نفسك أسئلة وتأمل أن تتوصل للإجابة الصحيحة. وكما فى الأمثلة المذكورة أعلاه، فإنك تدرك ـ عند مستوى محدد ـ أنك تعرف اسم الشخص أو تعلم حل المشكلة، لكن مهما فكرت بعمق لا تتلقى إجابة لما تبحث عنه. لماذا؟ لأن المعلومة لا تكون متاحة إلا فى المرحلة الخامسة وأنت مازلت فى المرحلة الأولى، وهى التفكير.

واحدى طرق الانتقال للمرحلة الخامسة هى المرحلة الثانية، وهى الانفعالات؛ فهى بمثابة الجسر الذى يصل بين العقل الواعى الذى تمثله المرحلة الأولى وبين عقلك اللاواعى الذى تمثله كل من المرحلة الثالثة والرابعة والخامسة. والانفعالات هى مشاعرك الداخلية، وهى مرحلة أكثر عمقًا من مرحلة التفكير. تذكر أنك عندما كنت تربط المعلومات بالمشاجب فى الفصل الخامس ظللت أخبرك بأن إضفاء بعض المشاعر يقوى ويدعم المشجب؛ فإنك عندما تضيف الانفعالات مثل الخوف والألم والغضب والحب، وغيرها، فإن عقلك يعمل على مستوى أعمق. ويمكنك من أن تكف عن التفكير التحليلى ـ لأن مشاعرك وانفعالاتك أصبحت الآن جزءًا من عملية

الاستدعاء، وبمجرد أن تصبح انفعالاتك جزءًا من عملية الاستدعاء، فإنها ستنتقل بك تلقائيًا للمرحلة التالية، وهى مرحلة البحث.

يعمل العقل على عدة مستويات مختلفة، والمستوى غير الواعى أعمق لأننا لا نشعر به، لكن يحدث به كثير من الأحداث، وهو فى الواقع أقوى من مستوى العقل الواعى. فعندما تحاول أن تتذكر شيئًا ما فإن المرحلة الثالثة ـ وهى البحث ـ تكون فى غاية الأهمية، فبعد أن يتلقى العقل غير الواعى إشارة الانفعالات بأنه حان وقت العمل، فإنه يبدأ فى الدخول بحرية للمعلومات المخزنة فى الذاكرة. لقد ذكرت لك الاستعارة المجازية التى شبهت فيها العقل بخزانة ملفات كبيرة تحتوى على ملفات بها كل ما رأيته أو سمعته أو فكرت فيه. وعندما تكون فى مرحلة البحث فإن عقلك غير الواعى يستطيع أن يبحث داخل هذه الملفات فى غضون ثوان ليجد ما يحتاج إليه، والصور هى الوسيلة الأساسية التى يتمكن بها عقلك غير الواعى من أداء هذه المهمة، وقد شهدت بالفعل مدى سرعة حدوث هذا الأمر.

يحدث حينئذ شىء مثير: أحيانًا ينتقل عقلك غير الواعى مباشرة إلى المرحلة الخامسة، حيث يتجه إلى بنك المعلومات ويعطيك المعلومة التى تريدها، وأحيانًا لا يكون الحل متاحًا ويستغرق اللاوعى وقتًا ليعطينا المعلومة كما فى مثال اسم الشخص. لايزال الباحثون غير متأكدين من سبب استغراق بعض المعلومات وقتًا أطول لتطفو على سطح العقل الواعى دون غيرها. لكن النقطة المهمة هنا هى أنه بمجرد تدخل العقل غير الواعى، فإنك لا تجد إلا القليل الذى يستحيل الوصول إليه.

فى حالة المثال التالى، عندما تحاول التفكير فى حل لمشكلة ما، يذهب عقلك إلى مرحلة أخرى: ألا وهى مرحلة الابتكار، وذلك ، قبل أن يعطيك الإجابة. لماذا؟ لأنه لا يوجد ملف واحد به حل للمشكلة، بل يجب أن يمر عقلك بعدد كبير من الملفات المختلفة، ويراجع كل ما تعرفه، ثم يبدع ويبتكر شىء جديدًا كحل للمشكلة، وبالتالى يبتكر ملفاً جديدًا لك، وهذا يستغرق وقتًا، وأحيانًا تكون قد توقفت أثناء هذا الوقت عن التفكير فى المشكلة على مستوى العقل الواعى، لكن العقل الواعى يظل مشغولاً بالتفكير فيها.

أحيانًا يمكن الدخول لمرحلة الابتكار بسرعة جدًا ـ والمثال الجيد لذلك هو قصة تمثال الحرية. ماذا يحدث فى عقلك عندما أذكر العملات الأرجوانية؟ دون أن تعى، سوف تجد أنك انتقلت إلى مرحلة البحث، حيث وجد عقلك غير الواعى ملف باسم "أرجوانى" وملفًا آخر اسمه "عملات"، لكنه يفرز بلايين المعلومات، ولن يجد ملفًا

باسم " عملات أرجوانية ". إذن ماذا يفعل؟ يبتكر ملفًا جديدًا. كأن العقل غير الواعى يقول: " لدى ملف للعملات وملف للأرجوانى. وسأدمج كليهما تحت اسم ملف واحد: " عملات أرجوانية ".

فى مرحلة الابتكار ينتقل عقلك بين ملفات مختلفة بها بعض المعلومات ويصنع ملفات جديدة بمزج ملفات مختلفة مع بعضها. وعندما يحدث هذا تتكون مسارات جديدة للمعلومات فى المخ. مما يدعم الذاكرة أكثر. وكلما زاد الابتكار تتحسن الذاكرة أكثر. يعمل عقلك أسرع وبوضوح أكثر. وتصبح كل العملية أسهل بمرور الوقت.

هناك شىء أهم: عندما تبتكر شيئًا فأنت تعرفه وبالتالى تصل للمستوى الخامس أو إلى مرحلة المعرفة. إنك مثل الشخص الذى تعم مكتبه الفوضى. ورغم ذلك فهو يعلم مكان كل شىء. لماذا؟ لأنه هو من أحدث هذه الفوضى. هذا أيضًا بسبب إصرارى المستمر على عدم تدوين ملاحظات. فعندما تبتكر شيئاً تعرفه ولا تنساه. فإن المشكلة الوحيدة تكون هى تعلم كيفية الدخول إليه واستدعائه.

أتمنى أن تستكمل حل التمارين فى هذا الكتاب والعمل على الأمثلة التى أعطيها لك. وبالتالى ستبتكر أمثلتك الخاصة. إن أمثلتى ستوفر لك إطاراً وتعطيك أفكارًا مختلفة عن كيفية الإتيان بأمثلة جديدة. وأهم شىء هو البناء الإبداعى على هذه الأفكار حتى تستمر فى تدريب ذاكرتك وتوسيع قدرات عقلك غير الواعى.

الضغط والذاكرة

عندما تحاول استدعاء شىء ما. يكون هناك خطر يهدد بأن تظل قابعًا فى مرحلة التفكير. وهذا الخطر أو التهديد يسمى الضغط أو التوتر. حيث إنه يعوق الذاكرة لأنه يجعلك عقلك يدور فى دوامة ويحول دون حدوث العمليات الخاصة باللاوعى التى تؤدى بك للمرحلة الخامسة.

هناك نوعان من الضغوط: انفعالى وبدنى؛ فالضغط الانفعالى هو مستوى عال من انفعال محدد. وأنت تسعى للتحكم فى مستوى هذا الانفعال حتى لا يملك زمام السيطرة عليك. قد تكون الانفعالات إيجابية مثل البهجة أو سلبية مثل الخوف والغضب. إن سبب الضغط البدنى هو الإثقال على وظائف الجسم الحيوية بطريقة ما. مثل رفع أشياء ثقيلة أو الإفراط فى تناول الطعام. أو الإرهاق فى العمل. أو حتى

القراءة بإسراف.

هل سمعت من قبل عن متلازمة الكر والفر؟ عندما تشعر بالضغط أو التوتر فإن المخ يحفز الجسم لحشد كل دفاعاته لكى يحمى نفسه، ويزداد معدل ضربات قلبك ويرتفع ضغط الدم، وتنقبض العضلات ـ أى أنك تصبح غير مسترخ. بل إنك تكون فى قمة التوتر، ومخك يعلم الآن أن الوقت ليس مناسبًا لعمليات التفكير على مستوى اللاوعى أن تنطلق بحرية. بل إن الوقت قد حان للتأهب للدفاع عن النفس. ليس الوقت مناسبًا لإطلاق العنان لمستويات التفكير العميقة كى تعمل بحرية.

أحيانًا تكون مجرد محاولة تذكر شىء ما قد تسبب لك التوتر، وكلما زادت صعوبة المحاولة يتفاقم الأمر، مثلما يحدث فى مثال تذكر اسم الشخص أو حل المشكلة. أيضًا لن يفيد بأن تطلب من نفسك أن تهدأ. فكلما ذكرت لنفسك هذا وأنه لا داعى للقلق، ستشعر بالمزيد من التوتر والضغوط.

أنا أستخدم طريقتين لتقليل مستوى الضغوط: إحداهما هى الصيام. وطبقًا لنوع الصيام الذى تتبعه، فإنه سوف يطهر وينقى جسدك وينظم وظائفه فى غضون أيام قلائل. وعندما يتخلص جسمك من السموم، فإن الأمر يشبه حصوله على بداية جديدة وتصبح وظائفه الحيوية أكثر كفاءة ومليئة بالطاقة، وهذا يشمل الذاكرة والتفكير. ضع فى ذهنك دائمًا أن الصيام يجب أن يحدث وفق خطة محكمة وتحت إشراف الطبيب ولا تقم بهذا من تلقاء نفسك أبدًا.

أريد ذكر شىء إضافى يتعلق بعملية الصيام: هناك سموم أخرى خفية تتراكم فى جسمك بطريقة أخرى ــ من خلال ماء الشرب. هناك العديد من الكيماويات فى ماء الشرب ــ رصاص، كلور، مواد عضوية مركبة، وغيرها، وذلك نتيجة معالجة مياه الشرب ــ وهى كلها مواد سامة فعليًا. إننى أوصى بأن تلجأ للخبراء لاختبار مياه الشرب ونظام التنقية، لكن لا تنخدع بإعلانات التجار غير الأمناء ممن يروّجون لمرشحات الماء التى تجلب السموم بأكثر مما تنقى، واستعن بمتخصصين خبراء لاختبار الماء وإعطائك المعلومات الصحيحة.

أما الطريقة الثانية للتقليل من الضغوط فهى عبارة عن إجراء بسيط يمكنك القيام به فى أى وقت تريد. إن كنت تحاول تذكر شىء ما بعيدًا عن مرحلة التفكير فأطلق العنان لعمليات التفكير فى مستوى اللاوعى، وسوف تستخدم عينيك فى هذا الأمر. توقف للحظة عما تفعله وانظر لأعلى يمينًا ويسارًا لبضع ثوان، مما يسمح لفص المخ الأيمن والأيسر أن يعملا بشكل متناغم معًا، وبالتالى ستصل للمعلومة

بشكل أسرع.

يمكنك ملاحظة هذه العملية بالمقارنة بين البرامج الحوارية والأفلام. عندما يحكى شخص ما قصة شخصية فى حياته يرتفع مستوى توتره لأن هناك مشاعر كثيرة مرتبطة بتذكر أحداث الماضى. لاحظ حدوث ذلك فى البرامج الحوارية. عندما يتحدث الضيوف عن أنفسهم، وخاصة عن شىء مهم لهم، فإنهم ينظرون لأعلى من حين لآخر، وهذا بسبب أنهم يحاولون التقليل من مستوى التوتر الناجم عن الانفعالات المرتبطة بالذكريات الآن. راقب المشاهد الانفعالية فى الأفلام، عندما يتحدث البطل عن معلومات مهمة أو يحكى قصة فإنه يتوجه ببصره إلى الأمام وتبدو الدراما مفتعلة قليلاً. وأنا أشعر بهذا فى الأفلام دومًا. على مستوى ما يكون رد فعل الممثل أو استجابته مزيفة بالنسبة لى، ولا أعلم لماذا، وأحب أن ألفت نظر من يرافقوننى لمشاهدة الأفلام لهذا الأمر.

ضع هذه الحركة الخاصة بالعين فى اعتبارك طوال مدة قراءتك لهذا الكتاب عندما أطلب منك تذكر شىء ما. فلا تنظر لأسفل وتحدق ولا تبذل قصارى جهدك للتفكير. عندما أطلب منك أن تسترخى وتسحب نفسًا عميقًا أريدك أيضًا أن تنظر لأعلى يمينًا ويسارًا، فهذه أسرع وأسهل طريقة أعرفها للخروج من مرحلة التفكير والانتقال للمرحلة التى تليها.

الغذاء والذاكرة

يعمل العقل والجسم بالتناغم والتآلف معًا، ويؤثر كل منهما على الآخر. وإن كانت حالتك الجسدية ليست فى خير حال فإن انفعالاتك تتأثر سلبًا أيضًا، مما يُضعف الذاكرة. من ناحية أخرى، إن كنت تتمتع بالصحة وكل شىء فى جسمك متوازن، ستكون فى حالة انفعالية جيدة: حيث ستبدو المشاكل التى كانت تؤرقك أخف وطأة. ويزداد تفاؤلك بالحياة بوجه عام، ويكون كل شىء حولك مفعمًا بالحيوية، وقدرات ذاكرتك تزيد جدًا أيضًا.

يؤدى جسمك وظائفه بشكل أفضل أيضاً عندما يكون كل شىء به متوازنًا. والمصطلح الذى يصف هذه الحالة يسمى بـ" الاتزان الحيوى". وتعريف قاموس وبستر له هو: "حالة مستقرة نسبياً من الاتزان بين العناصر المختلفة والمتداخلة فى ذات الوقت داخل جسم الكائن الحى" فجسمك يعمل بأقصى من الكفاءة عندما

تكون هذه العناصر المتداخلة ـ الجسدية و الانفعالية والعقلية ـ فى حالة من التناغم والانسجام. والطريقة الوحيدة والأساسية لتحقيق الصحة الجسمانية والإبقاء عليها هى من خلال الطعام الذى تتناوله.

ومن سوء الحظ أن دراسة التغذية علم حديث جدًا، وهناك خلافات كثيرة حول كل ما هو مضر أو مفيد فى الغذاء؛ فبمجرد أن تظهر دراسة تفيد بأن تناول (س) من الطعام مفيد، تظهر دراسة أخرى تؤكد العكس تمامًا. ورغم أن تأثير الأطعمة التى تتناولها على صحة جسمك أمر حقيقى تماماً، إلا أنه أمر بالغ التعقيد وتحكمه العديد من العناصر المتداخلة، مما يصعِّب الحكم عليه. فكل واحد منا يختلف عن الآخر، وتختلف كيمياء الجسم من فرد لآخر. والإرشادات التالية مبنية على خبراتى وعلى أمور ساعدتنى على السير فى طريقى نحو الذاكرة الممتازة، وأتمنى أن تفيدك أيضًا، لكن ـ كما ذكرت طوال هذا الكتاب ـ إن كنت غير موافق على شىء أو كانت إحدى الطرق لا تفلح معك، فثق فى تجربتك الشخصية. استخدم هذه الإرشادات كأساس لإجراء المزيد من الدراسة والبحث. اكتب إلىّ عما تعلمته عن طريق مراسلتى على العنوان المدون فى آخر الفصل الثامن والعشرين لنطلع القراء الآخرين عليه.

ملحوظة أخيرة: بينما تؤدى تمارين هذا الكتاب ـ أو أى كتاب آخر به تمارين مجهدة للمخ ـ احترس من أوقات هضم الأنواع المختلفة من الطعام، فكما ذكرنا فى القواعد الأساسية فى الفصل الأول، فإننى حذرتك من تناول وجبة ثقيلة قبل أداء هذه التمارين لأن الدم يذهب إلى المناطق التى تحتاج إليه، وبعد الوجبات الثقيلة بالطبع يتجه الدم للجهاز الهضمى. والمهم ليس كمية الطعام فقط بل هناك أنواع محددة تحتاج إلى وقت هضم أطول مقارنة بغيرها. مثلاً اللحم البقرى يستغرق وقتًا أطول فى الهضم مقارنة بالدجاج والسمك. وعندما يتعلق الأمر بهضم الكربوهيدرات، فقد تختار مثلاً الكربوهيدرات المركبة أو المكرونة المصنوعة من القمح الكامل الحبة لأنها خيارات صحية لكنها غير مناسبة لأنها تستغرق وقتًا أطول فى الهضم مقارنة بالكربوهيدرات البسيطة مثل المكرونة العادية والخضروات والفاكهة وعصائر الفاكهة تهضم أسرع، وإن كان يجب أن تأكل وجبة ثقيلة قبل العمل الذهنى فاجعل الوجبة تحتوى على فاكهة وخضروات أكثر، ولن ينتج عن هذا أى كسل وستظل فى كامل وعيك الذهنى لأن الهضم سيكون سهلاً.

أنواع الطعام الواجب تجنبها

لحم الديك الرومى: هناك نوع واحد من الأطعمة يجب تجنبه قبل ساعات قليلة من أداء عمل يحتاج لأكبر كم ممكن من القدرات الذهنية؛ ألا وهو لحم الديك الرومى، لأنه يحتوى على نسبة كبيرة من التربتوفان، وهو حمض أمينى يحفز النوم. هل لاحظت من قبل كيف يغلب الناس النعاس بعد تناول وجبة تحتوى على لحم الديك الرومى؟ فكر فى آخر وجبة تناولتها تحتوى على لحم الديك الرومى، بالتأكيد أنك شعرت بالتعب والكسل والخمول وكنت تتحرك بصعوبة. هذا ليس بسبب تناول كمية كبيرة من الطعام، بل لأن حمض التربتوفان يعوق عمليات الذهن ويبطئها، ولذلك ابتعد عن لحم الديك الرومى عندما تريد أن تفكر بوضوح وبسرعة، وبعد إنهائك لأى صفقة عمل أو اختبار أو عمل يحتاج لسرعة وإتقان، يمكنك تناول الديك الرومى كما تريد.

السكريات: السكريات مضرة جدًا للذاكرة. لماذا؟ لأن هضم السكر فى الجسم يسبب إفراز البنكرياس لهرمون الأنسولين الذى يحلل السكريات ليتم هضمها جيدًا فى عملية التمثيل الغذائى، والكميات الكبيرة من السكريات تجعل البنكرياس يفرز كميات كبيرة من الأنسولين لكى يواجه كل هذه الكميات. ثم تشعر بالطاقة بفعل تناول السكريات لساعة أو ساعتين ثم ماذا يحدث بعد ذلك؟ تخور قواك وتهدأ وظائف الجسم ـ بما فى ذلك عملية التفكير.

عندما أشير للتأثيرات السلبية للسكريات فإننى أعنى بشكل أساسى الإشارة للسكريات المُصنَّعة أو المكررة، أى السكر المتواجد فى المخبوزات والحلوى والصودا، والسكر الأبيض على مائدتك، والسكر البنى فى الأطعمة أيضًا.

لكن سكر الفركتوز البسيط الموجود فى الفاكهة لا يسبب نفس الآثار التى تؤدى إلى رفع معدل الطاقة وخفضه فى الجسم مثل السكر الصناعى، بل يمتصه الجسم ببطء فى مجرى الدم. وفى نفس الوقت يكون تأثيره على البنكرياس بسيطًا ولا يسبب إفراز كثير من الإنسولين.

الدقيق الأبيض: يدخل هذا أيضًا فى قائمة الممنوعات، ويتواجد فى المكرونة والمعجنات والمخبوزات التى تبتاعها من المتاجر الكبرى. ويعد الدقيق الأبيض من الكربوهيدرات البسيطة، وهناك اعتقاد خاطىء بأن الكربوهيدرات مفيدة لك، وكلما زدت من تناولها تحسنت حالتك، لكن هناك فرق بالطبع بين الكربوهيدرات

البسيطة والمركبة، لأن البسيطة بها سكريات أعلى وتجعل البنكرياس يفرز الكثير من الإنسولين لتحليلها وتفكيكها. وهذا النوع من الكربوهيدرات يتواجد فى المخبوزات والمكرونة المصنوعة من الدقيق الأبيض.

تعتبر منتجات الدقيق الأبيض عسرة الهضم أيضًا. إن أردت أن تقتنع أكثر بما أقول فاخلط الدقيق الأبيض مع الماء كما كنت تفعل أيام المدرسة. ما الناتج؟ غراء أبيض. وهذا ما يغلق بطانة أمعائك مما يجعلك تصاب بالإمساك ويتدهور جهازك الهضمى أثناء تحلل الطعام الذى احتوى على الدقيق الأبيض، والدم يتدفق للجهاز الهضمى وليس للمخ فى تلك الحالة.

لكن إن وضعت دقيق القمح كامل الحبة فى الماء لتخلطهما معًا فلن يحدث أى شىء ولن يتكون العجين ذلك لأن القمح الكامل من الكربوهيدرات المركبة ومستوى السكر فيه أقل، ولن يرهق البنكرياس تحليله، ومستويات الإنسولين فى الدم ستظل ثابتة، ولن يزداد أو يقل مستوى السكر فجأة.

القهوة والكحوليات: يجب أن نتجنب هذه المشروبات عامة، ويخبرنا الجميع بذلك ومع ذلك يتناولها الكثيرون. بالنسبة للقهوة، فإن الكافيين يجعلنا منتبهين ذهنيًا ويحفز الناقلات العصبية فى المخ ويجعلها تعمل بسرعة شديدة، لكن لتناول الكافين أعراض جانبية مثل الشعور بالتوتر وظهور بعض المشكلات الجسدية للكحوليات تأثير عكسى مقارنة بالقهوة، فهى تخدر الناقلات العصبية وتبطىء التفكير على الرغم من أنها تقلل التوتر.

قد يفيد تناول القهوة الذاكرة لفترة وجيزة، لكن لا تحتس القهوة ظنًا أنها ستساعدك على التركيز على المدى الطويل، بل إن آثارها السلبية تأتى بسرعة أكبر فضلاً عن المشاكل البدنية التى تسببها.

السكر منخفض السعرات وجلوتومات أحادى الصوديوم: ابتعد عن هذه السموم التى تسبب التوتر الشديد بالحمية! لقد تناقضت نتائج الأبحاث التى أجريت حولها، لكن إليك اختبارًا بسيطًا لتعرف ما كانت هذه المواد تؤثر عليك أم لا. كف عن تناولها لمدة أسبوعين ثم تناول طعامًا به إحداهما أو كلاهما. (الصودا الخاصة بالحمية مثلاً ستحتوى على سكر منخفض السعرات) وراقب شعورك ! أنا أشعر بالقلق أكثر بشأن الأطفال الذين يدمنون تناول طعام يحتوى على تلك العناصر، ورأيى أنها خطر يجب الابتعاد عنه!

الليسيثين ومحفزات الذاكرة الأخرى

إن أردت تحفيز قوة ذاكرتك فتناول أطعمة غنية بعنصر الليسيثين؛ وهو دهن فسفورى يحتـوى على مـادة الكولين، وهى وحدة بناء إحدى الناقـلات العصبية فى المخ، وهى أساس التفكير والذاكـرة، وبالتالى، إذا كانت لديك معـدلات مرتفعة من الليسيثين فى المخ فإن تفكيرك يكون أسرع وأكثر كفاءة . أما إذا كانت معدلاته منخفضة لديك فـإن تفكـيرك سيكون بطيئـاً . إن العباقرة الذين يبلغ حاصـل ذكائهم ما بين ١٥٠ ـ ٢٠٠ تكون معدلات الليسيثين فى مخهم شديدة الارتفاع . ومن الأغذية الغنية به فول الصويا ولحوم أعضاء الحيوانات والبيض وخلاصة جنين القمح.

يباع الليسيثين وحده فى أقراص باعتباره مكملاً غذائيًا، لكن هناك جدال واسع عن المكملات الغذائية بالطبع. لأن العلماء يقارنون بين فاعلية المكملات الغذائية والحصول على المواد المطلوبة من الطعام. هناك مشكلة تناول جرعات زائدة من بعض المكملات الغذائية، وأعتقد أنها طرق مساعدة فعالة للتغذية المثالية لكنها ليست بديل عن الطعام.

إن ابتعت مكملات الليسيثين الغذائية فتأكد من تركيز ونقاء المادة، وهى تختلف من منتج لآخر. لكن لا توجد إرشادات خاصة من منظمة الأغذية والأدوية عن التركيز المطلوب ، لكن يفضل أن يكون التركيز ما بين ٣٠ ـ ٣٥٪.

هناك بعض الأعشاب التى لها أثر إيجابى على وظائف المخ ومنها عشبة رائعة كانت تستخدم منذ القدم فى الصين وأوروبا لتحسين الذاكرة: هى الجنكة، وهى مستخلصة من شجرة الجينكة، هذه العشبة تنظم مستويات الأكسجين فى المخ مما يحفزك ذهنيًا ويزيد من طاقة وظائف المخ والذاكرة.

بالنسبة لمن يحتاجون لتحفيز ذهنى سريع يفضل تناول عشب الجوارانا وهو مصدر طبيعى للكافين، وهو يتسم بنفس التأثير الإيجابى للقهوة ولكن لا يسبب التوتر والعصبية اللذين ينتجان عن تناول القهوة ، وهو يستخدم فى كل أنحاء العالم ويباع لدى متاجر الطعام الصحى.

فطر داء المبيضات ومتلازمة أبشتين ـ بار

اهتمت الصحف بعدد كبير من الأمراض فى السنوات الأخيرة، وأعراضها الكثيرة جعلت من الصعب تشخيصها، وأحيانًا تكون تلك الأعراض غير واضحة وتشمل

قائمة من الشكاوى الطبية المبهمة. وغالباً ما يخبر الأطباء المرضى الذين لجأوا إليهم بأنهم على خير ما يرام وأن تلك الأعراض مجرد أوهام". وأحياناً يتجنب الكثير من الناس اللجوء للطبيب رغم شعورهم بالإعياء لنفس السبب المذكور، وعلى الرغم من زيادة الوعى بهذه الأمراض إلا أن هناك مفاهيم مغلوطة حولها، وكلا المرضين ـ اللذين نحن بصددهما هنا يؤثران على الذاكرة، وهما داء المبيضات ومتلازمة إبشتين ـ بار.

من المهم بالنسبة لى أن أعرض داء المبيضات لأننى أصبت بهذا المرض منذ عدة سنوات، فلمدة عدة أشهر لاحظت أننى أنام كثيراً وحتى ١٢ ساعة يوميًا وكان هناك أعراض غامضة أخرى مثل الانتفاخ والغازات وفقدت تركيزى وقدرتى على التذكر، وفى البداية ظننت أن هذا يرجع لأسلوب حياتى الملىء بالتوتر: فأنا أسافر حول البلاد طوال الوقت فى ندواتى وأدير عملى فى المعهد الأمريكى لأبحاث الذاكرة، لكن مهما طالت فترات نومى ورعايتى لنفسى، كانت الأعراض مستمرة، وذهبت فى جولة لعدة أطباء فقالوا لى أننى فى وهم كبير.

لحسن الحظ ذهبت لطبيب فى النهاية شَخَّص حالتى بأنها داء المبيضات وبعد شهور من تغيير النظام الغذائى والعلاج الشمولى والمكملات الغذائية من الفيتامينات بدأت أتحسن وعادت لى طاقتى ووضوح تفكيرى وصفائى الذهنى واختفى الانتفاخ تمامًا، وعدت لذاتى المعتادة القديمة.

فطريات المبيضات قد تتراكم بعدد كبير فى الأمعاء؛ وهى فطريات تشبه الخميرة. ومشكلة المرض أن أعراضه مختلفة وتبدأ بشكل خفى وتتطور عبر فترة زمنية كبيرة مثلما حدث لى، وقد يشعر المصاب بأنه فقد تركيزه ووعيه بما يدور حوله، ويسعى إلى تناول كميات كبيرة من الدقيق الأبيض والسكريات ويجد صعوبة فى الاستيقاظ صباحًا. وأهم الأعراض هى انعدام الطاقة ـ ويظهر ذلك كالتالى: " أنا أشعر دومًا بالتعب فى فترة ما بعد الظهيرة، "، " لا يمكننى التفكير كما يجب"،"أنا قلق ومتوتر، ما خطبى؟ " وهذا يرجع إلى أن داء المبيضات يؤثر على التفكير والذاكرة أيضًا.

إن اشتبهت فى إصابتك بمرض مبهم يضعف من قواك فإنى أنصحك أن تتوجه بسرعة لطبيب متخصص فى العلاج الشمولى لأن الطب التقليدى يجعل الطبيب يركز على أمراض محددة ويعالج بالدواء والجراحة فقط، لكن أطباء العلاج الشمولى ينظرون للجسم ككيان واحد ويهتمون بكيفية عمل أجزاءه معًا. فى مجال

الطب الشمولى يركز العلاج على المواد الطبيعية وتغيير الأنماط الغذائية وأسلوب الحياة.

المرض الآخر الذى أريد مناقشته هو فيروس إبشتين ـ بار، وعلى الرغم من الجدل الدائر حوله لكن الاسم الشائع للمرض هو متلازمة الإجهاد المزمن، وله أعراض مبهمة لكنها فعلية ومحسوسة جدًا.

كانت إحدى صديقاتى قد ظلت تعانى من هذا المرض لسنوات بدون علم، ولما سمعت عن تجربتى مع داء المبيضات جاءتنى يومًا وأخبرتنى عن أعراضها. حيث قالت لى إن تفكيرها لم يكن واضحاً طوال سنوات الدراسة، وكان فهمها بطيئًا مقارنة بأقرانها كأنها ينقصها الذكاء. وأدركت بالتفكير فى الماضى أنها كانت كسولة ومتراخية فى تفكيرها وتركز بصعوبة ومعاناة. ظنت أن هذا هو " قدرها" أو الحال التى ولدت عليه، وقررت أن الدراسة الجامعية لا تناسبها وكفت عن الدراسة والتحقت بوظيفة ذات راتب منخفض ولا تفرض عليها أى نوع من التوتر حتى تستطيع أن تواصل حياتها.

أخذتها للعيادة المتخصصة فى الطب الشمولى وشخَّص الطبيب حالتها بالإصابة بفيروس إبشتين ـ بار، الذى كان يستوطن الجهاز العصبى المركزى لها ويؤثر على ذاكرتها وتفكيرها وبالعلاج المثلى بالحقن تم التخلص من الفيروس وعادت لاستئناف دراستها بالجامعة وكانت متفوقة.

وكما هو الحال معى، فإن متلازمة الإجهاد المزمن يمكن علاجها بالطب الشمولى. وأنا أنصحك بأن تسعى لمن يتخصص فى العلاج المثلى، وخاصة لهذين المرضين وما شابه. هناك أمراض كثيرة مشابهة يصاب بها الناس ولا يتم تشخيصها أو علاجها. لقد رأيت الكثير من الناس بطول البلاد ممن لا يستطيعون العمل بكفاءة ذهنية عالية: فهم إما يعانون من عدم القدرة على التفكير بوضوح أو يعانون من صعوبة فى استدعاء المعلومات ، وهم بذلك لا ينجحون فى أعمالهم أو دراستهم. وهناك متخصصون فى علاج هذه الحالات ببساطة بدون تكلفة عالية.

أتمنى أن تكون، بقراءة هذا الفصل، قد وصلت لاستنتاج واحد مهم وأساسى: غالبًا ما تكون هناك أسباب فسيولوجية كامنة وراء عدم قدرتنا على التفكير بوضوح وتدهور حالة ذاكرتنا . كن واعياً لما يحدث بجسدك واقرأ الكتب والمقالات عن هذه الموضوعات وحاول إيجاد أطباء يعرفون الكثير عنها وعن هذه الأمراض.

للاستعلام عن قائمة عيادات العلاج المثلى اتصل بمعهد الذاكرة الأمريكى على رقم ٦١٧٢ـ٧٣٦ـ٢١٩.

ملخص الفصل الثامن

المراحل الخمس لمعالجة المعلومات

١. التفكير
٢. الانفعالات
٣. البحث
٤. الإبتكار
٥. المعرفة

نوعا الضغوط

الانفعالية الجسدية

لتقليل من الضغوط

النظر لأعلى . إما ناحية اليمين أو اليسار

معدل هضم الطعام الأساسى (من الأبطأ للأسرع)

اللحم البقرى
الداوجن، السمك
الخضراوات.
الفاكهة
عصائر الفاكهة

أطعمة يجب تجنبها

لحم الديك الرومى

السكريات

منتجات الدقيق الأبيض

القهوة والكحوليات

٩ الربط بمشاجب قائمة المنزل

حان الوقت للقيام بتمرين آخر للربط بالمشاجب، وبالتأكيد ستنبهر أكثر بذاكرتك فى نهاية هذا الفصل لأنك ستعمل بسرعة أكبر.

أريد أن تعود لقائمة المنزل وتراجعها أولاً بعين خيالك فقط - ممنوع استخدام الورق والقلم، بل اجلس واسترخ. ما أريدك أن تفعله هو أن تراجع ذهنيًا الحجرات الأربع التى اخترتها فى قائمة المنزل سوف أطلب منك أن ترى بوضوح، وبالترتيب، كل مشجب فى هذه القائمة. سوف تبدأ بالحجرة الأولى، لكن لا تقض فيها أكثر من عدة ثوان وأنت تتخيل المشجب الأول. وبعد ذلك سوف تنتقل إلى المشاجب اللاحقة بالترتيب ٢، ٣، ٤، ٥، وعندما تنتهى من الحجرة الأولى، اذهب إلى الحجرة التالية واستمر فى تخيل المشاجب بالترتيب حتى تنتهى من الغرف الأربعة، ثم راجع المشاجب بالترتيب ثلاث مرات؛ بداية من رقم (١) إلى (٢) وتخيل كل مشجب بوضوح وستجد أنها تقفز إلى ذهنك على الفور.

أغلق الكتاب وابدأ التمرين الآن. ◆

بينما تقوم بالتمرين قد تقول لنفسك : "هذا أمر سهل، لقد راجعنا قائمة المنزل منذ بضعة فصول، يا "كيفين"، ومازالت محفوظة فى الذاكرة ". نعم أعلم ذلك - فهى راسخة بإحكام فى ذاكرتك.

الآن ـ بعد أن راجعت قائمة المنزل ـ سنقوم بتمرين آخر باستخدامها: سأعطيك قائمة بها عشر كلمات لتربطها بمشاجب قائمة المنزل، وكما هو الحال مع الربط بالمشاجب ستبتكر صورًا حية واضحة وملونة لهذه الكلمات، وتشم الروائح وتشعر بالأحاسيس وتضع كل الأصوات التى يمكنك تخيلها، وتضع نفسك فى الصورة إن رغبت فى ذلك. ستربط كل كلمة بصورة من مشاجب قائمة المنزل بنفس الحركات الهزلية كما تعلمت.

إليك نقطة مهمة لتضعها فى اعتبارك: عندما تربط بمشاجب قائمة المنزل اجعل المشاجب أقوى من قائمة مشاجب الجسم والشجرة. لماذا؟ لأنك ابتكرت هذه القائمة بنفسك من منزلك وليس منزلى أو منزل شخص آخر، وبالتالى، فإن هناك مشاعر وانفعالات تربطك بعناصر منزلك (تَلَف سيارة مؤجرة مختلف عن تَلَف سيارتك أليس كذلك؟)، وهذا سيساعدك لاحقًا إن أردت تذكر ما قمت بربطه بمشاجب قائمة المنزل. وكما علمت من الفصل السابق، فإن استخدام المزيد من المشاعر سوف ينقلك بسهولة أكبر من مرحلة التفكير إلى مرحلة البحث داخل عقلك غير الواعى، وبالإضافة إلى ذلك، ستجد أن ربط المشاجب بقائمة المنزل سوف يصبح أكثر سهولة.

ملحوظة مهمة أخرى: عندما تربط بالمشاجب فلا داعى لاستخدام الترابط لأنه مبنى على المنطق، ففى الفصل الثانى ربطنا رقم (١) بالشجرة لأنه يشبه جذع الشجرة، لكن الربط بالمشاجب يستدعى العكس: نضع صورتين معًا بشكل غير منطقى وغير عقلانى ونبتكر صورة لا تحدث فى الواقع مثل الأسد الذى يرتدى معطفًا من الفراء.

كما ذكرت فى بداية الفصل، ستعمل بسرعة أكبر هذه المرة، وسيكون التمرين أسهل إن أديته مع صديق أو شريك، لكن يمكنك أداؤه بمفردك أيضًا. عندما أقول لك، انظر للعنصر الأول من قائمة الكلمات العشر وابتكر صورة واضحة له، ثم تناول المشجب الأول من قائمة المنزل واربط كلا الصورتين معًا بالحركة. لأنى أريدك أن تقرأ القائمة كلها أولاً بأسرع ما يمكنك ولا تقرأ كل كلمة فى أكثر من ٥ ثوان. سنقوم بربط عشر كلمات بعشرة مشاجب: أى نصف القائمة الخاصة بالمنزل، لكنك ستعرف جيدًا مدى قوة وسرعة قدرتك على الاستدعاء والتذكر. إن كنت تعمل مع شريك فاجعله يقرأ الكلمات لك كلمة كلمة كل خمس ثوان. إن كنت وحدك فيمكنك إخفاء الكلمات بمسطرة داكنة.

قبل أن تستمر راجع قائمة المنزل لآخر مرة وتأكد من حفظ المشاجب عن ظهر قلب بحيث تراجعها بسرعة جدًا، وتأكد من حفظها بالترتيب. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

حسنًا، اجلس واسترخ واسحب نفسًا عميقًا. كمبتدىء، قد تريد إغلاق عينيك

بين كل كلمة وأخرى للمساعدة على التركيز، وتخيل كل عنصر ثم كل مشجب بقائمة المنزل ثم ضمهما معًا ولا تستغرق فى أى عنصر أكثر من خمس ثوان، ثم اسحب نفسًا عميقًا... الآن، تناول المسطرة وابدأ الربط بالمشاجب ولا تستغرق أكثر من خمس ثوان لكل عنصر.

١. حُلَّة رجل
٢. زجاجة عصير
٣. البطة دونالد
٤. عملات دولار ورقية
٥. الديك الرومى
٦. قلم رصاص
٧. بقرة
٨. شعر مستعار
٩. نقانق
١٠. كعكة حفل الزفاف

الآن، أغلق الكتاب واكتب الأرقام من ١ ـ ١٠ على يمين الورقة الفارغة، واكتب من الذاكرة الكلمات العشر الآن. ◆

الآن، تأكد من دقة إجاباتك، كيف كان أداؤك؟ أنا متأكد من أنك مسرور من نفسك لأنك تذكرت معظم العناصر، إن لم يكن كلها. أنا متأكد من أنك عدت لكل عنصر من عناصر قائمة المشاجب وجاءت صورة كل مشجب فى الحال.

إن نسيت عنصرًا أو اثنين فاطرح على نفسك أربعة أسئلة ضرورية:

١. هل حفظت قائمة مشاجب منزلك كما يجب؟
٢. هل كانت الصور واضحة كما يجب؟
٣. هل حركات الربط قوية وواضحة؟
٤. هل كنت متوترًا أثناء قيامك بالتمرين؟

ربما كنت متوترًا وتضغط على نفسك لكى تنجح، وهذا قد يجعلك تظل عالقًا فى

مرحلة التفكير. وإن كانت المشكلة تكمن فى عدم استخدام حركة واضحة قوية فلا تقلق، لأنك فى الصفحات التالية ستجد تدريبًا كثيرًا على ذلك.

أما إن كنت قد أديت المهمة كما يجب، فستكون قد صنعت خمسين مشجبًا لتخزين المعلومات - خمسين ملفا فى مجلد الذاكرة الخارقة، وستستخدمه لتتذكر كل المعلومات المفيدة بأنواعها. وهى الأمور التى لم تكن تظنها ممكنة. هل تعرف الآن لماذا يقولون إن العقل يفكر بسرعة تفوق سرعة الضوء، التى تبلغ ١٨٦ ألف ميل فى الثانية؟ لأنك لم تستغرق أكثر من خمس ثوان مع كل عنصر فى التمرين السابق.

عد للتفكير فى قصة البرغوث والحدود التى يضعها المرء لنفسه. والتى ذكرتها فى الفصل السادس. لم يعد لديك حدود بعد الآن. فلقد اختفت. هل تصدق فعليًا الآن أن عقلك قوى للغاية وأن ذاكرتك فوتوغرافية؟ هل علمت أن ذاكرتك ستكون متاحة لك بكل قوتها فى أى وقت تريده؟

إن أجبت عن كل الأسئلة السابقة بالإيجاب، فلقد وصلت لمرحلة مهمة فى برنامج الذاكرة الهائلة ويمكنك أن تدخل تلك القاعة التى بها خمسين شخصًا وتستطيع تذكر اسم كل واحد منهم.

ملخص الفصل التاسع

كيف نبرمج الذاكرة على الفشل

" لدى ذاكرة ضعيفة ".

" لا يمكننى تذكر الأشخاص الناس أبدًا ".

"سأكتب هذا حتى لا أنساه".

"أعلم أننى سأنسى هذا الموعد".

ابدأ إعادة برمجة نفسك اليوم بعبارات إيجابية.

الفصل التاسع: تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

راجع قائمة المنزل وتخيل كل مشجب بشكل واضح وبالتفاصيل وبالترتيب الذى وضعته بالضبط.

التمرين ٢

اربط قائمة عناصر جديدة بمشاجب قائمة المنزل، بحيث تكون مختلفة عن عناصر الفصل التاسع.

التمرين ٣

كرر هذه العبارات بصوت عال ثلاث مرات يوميًا حتى انتهاء هذه الدورة التدريبية:

"لدى ذاكرة رائعة".
"أنا أتذكر الأمور بسهولة".
"أنا أستدعى الأشياء بسهولة".

هذه بداية إعادة برمجة عقلك غير الواعى.

١٠ تذكر الأسماء: الجزء الأول

أنت مستعد الآن لتفعيل واستخدام ذاكرتك الهائلة فى الحياة الواقعية! نتيجة للتمارين التى مارستها فى الفصول التسعة الأولى من هذا الكتاب، ستكون قد أسست مخزونًا للذاكرة الهائلة قوامه خمسين مشجبًا تستخدمها باعتبارها نقاط مرجعية فى المستقبل كى تخزن بها المعلومات. وبنفس مقدار الأهمية، إذا كنت قد أديت التمارين بإخلاص وقرأت الفصول بالترتيب كما نصحتك، فإنك بذلك تستطيع أن تثق فى ذاكرتك بالقدر الذى يجعلك تطلق العنان لقوتها الهائلة. عندما قمت فى الفصل السابق بربط عشر كلمات بالمشاجب بمعدل خمس ثوان لكل مشجب، فإنك بذلك تعلمت تقدير سرعة ذاكرتك أيضًا، والآن سوف تستخدم سرعة وقوة ذاكرتك فى تذكر أسماء الأشخاص.

سأكسر إحدى قواعدى الأساسية الآن: يمكنك أن تقرأ هذا الفصل والفصول التالية كلها أكثر من مرة، وبينما تبدأ فى استخدام ذاكرتك الهائلة فى الواقع، استخدم هذه الفصول بحُرية كمرجع لك. قد ترغب فى إعادة قراءة أجزاء من فصول أو فصول بأكملها. افعل ما تشعر بأنه ضرورى لبناء مهارات ذاكرتك، وأنا أؤكد دوماً على أن الناس تتعلم المفاهيم المختلفة بمعدلات سرعة مختلفة. وأفضل طريقة لاستخدام برنامج الذاكرة الهائلة هى أن يفعل كل شخص هذا بالإيقاع

الخاص به. لذا، تدرب وجرب وتمرس على كل تقنية مذكورة فى كل الصفحات التالية حتى آخر هذا الكتاب ـ فهى موجودة هنا لأجلك وحدك.

هلا أخبرتنى باسمك مرة أخرى؟

كم مرة حدث هذا الموقف معك؟ عندما تدخل إلى قاعة وتقابل أحدهم لأول مرة وتصافحه وتسمع اسمه ثم بعد أن تترك يده تنسى اسمه الذى أخبرك به للتو؟ بعد بضع دقائق تحاول أن تتذكر اسمه فلا تفلح وتقول: " أنا آسف، هلا أخبرتنى باسمك مرة أخرى؟ " ـ لقد حدث هذا لنا جميعاً وهو أمر محرج.

فكر الآن فى مدى روعة عدم اضطرارك لطرح هذا السؤال المخجل مرة أخرى، وسيندهش الناس ـ بعد أن تدخل قاعة احتفال ـ من قدرتك على تذكر اسم أربعين أو خمسين شخصًا، وبعد ساعات من انتهاء الحفل ستودع كلا منهم باسمه. كثيرًا ما يأتى إلىّ الطلاب الذين يحضرون محاضراتى ويقولون لى عبارات من قبيل: "هل تصدق يا "كيفين" أننى أستطيع تذكر أسماء خمسين وستين أو حتى خمسة وسبعين شخصًا ممن قابلتهم، وعندما أفعل ذلك فإننى أفاجأ بأنهم هم الآخرون يتذكروننى! سيذهل الناس من قدراتك لأن أهم شىء يجب تذكره عن الناس هو أسماؤهم، فهذا يسعدهم أكثر من أى كلام آخر، وهذا يسترعى انتباه واحترام الشخص فى كل مرة يتم فيها مناداته باسمه. ولا شك فى أن هذا الشخص سوف يتذكرك لأن هذا الأمر يندر حدوثه.

بمجرد أن تتعرف على شخص لأول مرة سيظل اسمه معك. مثلاً تذكّر آخر مرة بدأت فيها عملاً جديداً، وفى أول يوم تعرفت على كل الموظفين فى القسم معك وحتى إن كان عددهم قليلاً، مثل أربعة أشخاص، فغالباً ستكون قد نسيت أسماءهم بعد التعرف إليهم ببرهة قصيرة، وفى نهاية الأسبوع الأول ستكون قد حفظت أسماءهم بسبب التكرار، فبعد سماع اسم كل شخص عدة مرات استطعت أن تخزنه فى ذاكرتك. وبما أن الأشخاص كان عددهم أربعة فقط فإنه لم يكن لديك الكثير من المعلومات ليتم معالجتها، لذلك تمكنت بمنتهى السهولة من حفظ أسماء الجميع.

لكن عندما تدخل قاعة بها أربعين أو خمسين شخصًا، فلن تحظى بفرصة سماع الاسم يتردد مرتين، وبالكاد سوف تتاح لك بضع ساعات أو أقل عادة لتتذكر كل الأسماء. ها هنا يأتى دور الذاكرة الهائلة المدربة حديثاً. فى الفصول الثلاث التالية

من هذا الكتاب سنتعلم كيفية إدخال الأسماء إلى ذاكرة المدى القصير ثم نحافظ عليها لوقت كاف لتدخل ذاكرة المدى الطويل وتصير جزءًا من بنك المعلومات لديك.
كما ناقشنا من قبل، هناك ثلاث خطوات أساسية لتذكر أى شىء:

١. مكان لوضع المعلومة، وهو المشجب.
٢. تحويل المعلومات إلى صورة.
٣. الغراء الذهنى لربط الصورة بالمشجب: الحركة.

لقد غطينا ـ فى الفصول التسعة الأولى من الكتاب ـ كل خطوة أساسية وطبقناها بطرق مختلفة، وسنستخدم الآن هذه الخطوات لتذكر الأسماء. إن كل فصل من الفصول الثلاثة التالية سيركز على خطوة واحدة من الخطوات الثلاث، وبعد الانتهاء من الفصل الثانى عشر ومراجعة الدروس ستتذكر أسماء كل الأشخاص فى الاجتماعات والحفلات بشكل كنت تظنه مستحيلاً . ربما لن تتمكن من تذكر أسماء خمسين أو ستين شخصًا على الفور ــ فمثل أى شىء فى الحياة يتطلب إتقان هذا الأمر قدرًا من الوقت والتدريب ــ ولكنى أضمن لك عدم الوقوع فى موقف حرج بالسؤال: "آسف، أخبرنى باسمك مرة أخرى؟ ".

ابتكار المشجب البصرى

كما تعلمنا مراراً وتكراراً، فإن أول شىء تحتاجه لكى تتذكر أى شىء آخر هو مكان لتخزين المعلومات فى برنامج الذاكرة الخارقة. هذا المكان هو المشجب. عندما نتعلم تذكر الأسماء سنستخدم المشجب البصرى، وهو يحمل هذا الاسم لأنه شىء تراه، وهو أول شىء تلاحظه فى أى شخص، وقد يكون شيئًا يرتديه الشخص مثل: رابطه عنق حمراء كبيرة، رداء، زاهى اللون عليه رسومات أزهار، حلية فى الشعر ... إلخ. أو شيئًا فى وجه أو جسم الشخص.(يد كبيرة، عيون سوداء) أو قطعة مجوهرات شكلها مثير ولافت للنظر. أو ربما قد تكون حركات الشخص ولغة جسده ـ شخص يتحدث بصوت عال أو يلوح بيديه بحركة عصبية، أو أى وضع مميز وغريب لجسمه، وقد يكون أى شىء ـ المهم أنه أول شىء يلفت نظرك فى الشخص.
أحياناً نختار المشجب بسرعة، فقد نمر ببصرنا عبر القاعة ونجد شخصًا ما

ونلاحظ أول شيء لافت للانتباه في هذا الشخص. وفي أحيان أخرى لا نلاحظ سمة مميزة في شخص ما عندما نراه لأول وهلة، وعلينا أن نختار شيئًا تربط به اسم هذا الشخص. قد تفكر عندما ترى فتاة ما: " يا لها من بلوزة حمراء رائعة تلك التي ترتديها ". وبالتالي تقول إنها "الفتاة ذات البلوزة الحمراء "، ثم تقول عن رجل آخر: " يا لها من رابطة عنق منقطة وصفراء وقبيحة تلك التي يرتديها هذا الرجل؛ وعندها يصبح اسم هذا الرجل "الرجل صاحب رابطة العنق الصفراء". وقد يكون هناك رجل بشارب فتطلق عليه اسم "السيد شارب"، أو غير ذلك مثل: الرجل ذو الشفاة الرفيعة، إلخ. تعلم الانتباه إلى تلك التفاصيل، لأنها ستصبح مشاجبك البصرية.

إليك نصيحة لاختيار المشاجب البصرية، اختر أشياء مادية ملموسة وليست مجردة. في تمارينك تعلمت بالفعل أن الأشياء المادية الملموسة من السهل تخيلها في صور، ونفس الشيء ينطبق على المشاجب، على سبيل المثال: إن لاحظت شخصًا مغرورًا ويتحدث بفخر عن الأموال التي جمعها أو يحاول إقناع الناس بآرائه فلا تجعل اسمه: " السيد الكريه " أو ما شابه، بل الأفضل اختيار اسم " السيد ذو الفم الذي لا يغلق" أو "السيد صاحب الأموال". يجب أن يكون المشجب البصري شيئًا ماديًا ملموسًا وبسيطًا لكي يساعدك في الخطوة التالية التي سنناقشها في الفصل التالي.

في مواقف محددة لن تحظى بفرصة الوقوف وملاحظة الأشخاص من أماكن بعيدة. قد يتصادف أن تتعرف على أشخاص لم ترهم من قبل، وفي هذه الحالة يصبح اختيار المشجب البصري صعبًا لمعظم الناس، لأنك عندما تتعرف على الشخص تركز على التحدث معه وجهاً لوجه. إن نصيحتي في هذه المواقف هو الاهتمام الفعلي بالشخص الذي تقابله والتركيز معه تماماً والانتباه الكلي والإنصات الفعلي له، وبالتالي تزيد فرصة استرخائك مما يجعلك تحظى بفرصة تأمل شعره وملابسه وسلوكه، وستبرز لك المشاجب البصرية، ومع مرور الوقت سوف تلاحظها بسرعة وسهولة أكثر.

وجدير بالذكر أن الاهتمام الفعلي بالناس ليس فقط مفيدًا لذاكرتك، بل له فوائد جمة في مهارات التواصل مع الناس. عندما يشعر الناس باهتمامك سيتجاوبون معك بود وبتفتح وباهتمام فعلي، وستحظى بانتباههم بخصوص ما تقوله أو تفعله.

كما ترى فإن مهمة إيجاد مشجب بصري سهلة وبسيطة. أنت تشغل الذاكرة

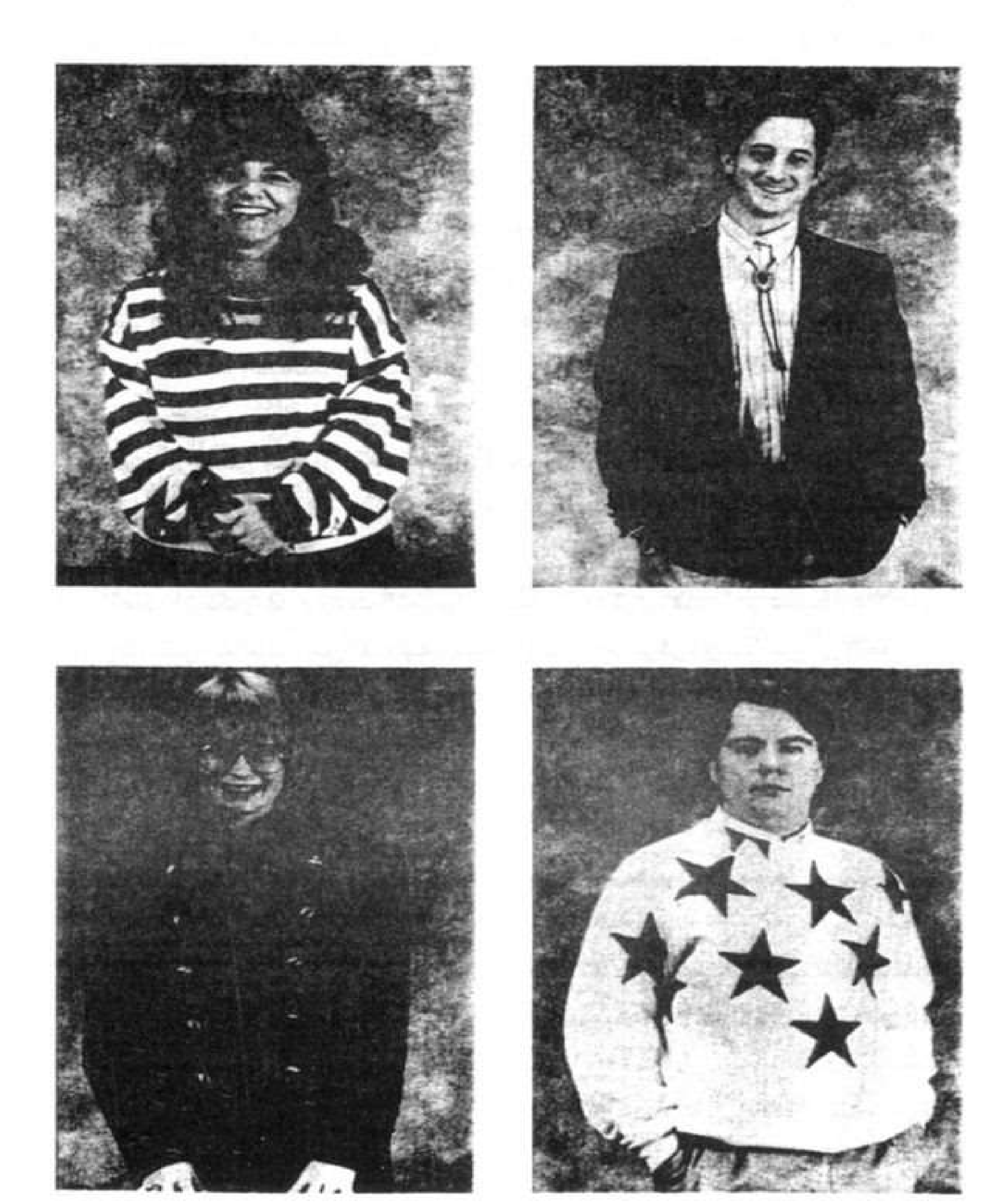
بالتركيز على شىء ما، والتركيز، كما تعلم، يحفز الناقلات العصبية فى المخ مما يحفز ويدعم الذاكرة، حتى إن كان التركيز بمقدار واحد على مائة وواحد على ألف من الثانية. هذا كل ما يتطلبه الأمر، وبتكوين الصور ستستخدم المواد التى يحتاجها المخ للتذكر.

فى هذه اللحظة أريدك أن تقوم بتمرين فى اختيار مشاجب بصرية. انظر للصور فى الصفحة التالية واختر مشاجب بصرية من الأربعة أشخاص الموجودين. أريد أن أذكرك بشىء آخر. المعيار هنا للقياس هو: " جيد، أفضل، والأفضل على الإطلاق". لا توجد إجابة واحدة صحيحة لكل صورة، فافعل ما يفلح معك بأفضل طريقة، لأنك أنت من يلاحظ الشخص وأنت الذى تختار المشجب البصرى. الشىء الأهم هو أن تركز على جانب واحد من كل صورة.

ألق نظرة على الصور واختر مشجبًا بصريًا واحدًا لكل شخص الآن. ◆

الآن، اذهب إلى نهاية هذا الفصل وانظر للمشاجب البصرية التى اخترتها لكل صورة. ◆

أتمنى أن تكون قد وجدت التمرين ممتعًا. وكما ترى، فإنه أمر بسيط، والأهم أنه يجبرك على ملاحظة من تقابلهم، وعندما تلاحظ تركز، وبدلاً من أن تنظر فقط لأى شخص بشكل عابر ثم تنسى ما رأيته للتو، ستدرب نفسك على حفظ الاسم والشكل.



ملخص الفصل العاشر

المشجب البصرى

وهو أول ما تلاحظه فى أى شخص

نوعان من المشاجب البصرية

١. دائمة: سمة دائمة لملامح الشخص فى الوجه أو الجسم، وتشمل الحركات والسلوك.
٢. مؤقتة: شىء ملحوظ لكنه مؤقت وزائل فى شكل ومظهر الشخص. كقطعة ملابس أو مجوهرات.

باختيار المشاجب البصرية، نكون قد قمنا بأول خطوة من ثلاث خطوات نحو تذكر أى شىء؛ لقد أوجدنا مكاناً لحفظ المعلومات.

الفصل العاشر. تمارين ذهنية ضرورية

التمرين

اختر مشجبًا بصريًا لخمسة أشخاص قابلتهم اليوم. فى نهاية اليوم اجلس وتخيل المشاجب البصرية بأكبر قدر من الوضوح.

[illegible]

١١ تذكر الأسماء:
الجزء الثانى

فى الفصل السابق تعلمت تكوين المشاجب البصرية وهى الخطوة الأولى لتذكر أسماء الأشخاص. الآن، ما الخطوة التالية لتذكر أى معلومة؟ تحويل المعلومات إلى صورة، وهذا هو ما سنتدرب عليه فى هذا الفصل: تحويل اسم ولقب أى شخص إلى صور.

لنفترض أنك تريد تذكر اسم شخص يدعى "بيل"، سنحول الاسم إلى صورة بطريقة تعلمناها فى الفصل السادس؛ وهى لعبة التركيز، حيث نقسم الكلمات إلى مقاطع ثم نقوم بتكوين صور صوتية لكل مقطع، ثم نجمع المقاطع معاً لنأتى بالكلمة كلها، وإن كانت الكلمة مقطعًا واحدًا فإننا نأتى بصورة صوتية للكلمة كلها.

القاعدة الخاصة بتحويل كل مقطع إلى صورة هى التركيز على نطق الصوت فى المقطع لا على طريقة كتابته، لأن الصوت قد يذكرنا بأشياء ومفاهيم أخرى معنوية أو أمور مادية ملموسة. وقد ذكرنا أن الأشياء البسيطة الملموسة هى الأسهل فى تلك الطريقة، لكن لا بأس بالمفاهيم المجردة أيضاً.

سنفعل نفس الأمر مع تحويل الأسماء صوره، وهدف تكوين الصور هو بناء مفردات الأسماء لأن هذا الأمر بمثابة تعلم لغة جديدة، عندما تتعلم معانى كلمات محددة يظل المعنى واضحًا وفوريًا عندما تسمع الكلمات لاحقاً فى المستقبل. وينطبق

نفس الأمر على تذكر الأسماء، وفى هذا الفصل سننمى مفرداتنا الخاصة بالأسماء، وفى الفصل التالى سوف تتعلم كيف تستخدم هذه المفردات لاستدعاء أسماء الناس الذين تقابلهم فى أى موقف.

تكوين صورة للأسماء الأولى

لنستعرض بضعة أمثلة على تكوين صور للاسم الأول، وتذكرْ أنك تقوم ببناء المفردات ووضع الأساس لتذكر الأسماء مستقبلاً.

عندما تسمع اسم شخص فقسّمه إلى مقاطع وفكر فى معنى صوت ونطق كل مقطع. مثال على ذلك اسم "Bill " (بيل)، سيجملك تفكر فى عمله ورقية من فئة الدولار أو منقار البطة، وكلاهما صورة جيدة. بالنسبة للاسم " Mike" (مايك) ستتخيل صورة مايكروفون، واسم " John " (جون) أنا أتخيل صورة المرحاض ! (بسبب المصطلح الانجليزى " I Will Go to The John " ويعنى سأذهب إلى المرحاض). إن كان الاسم هو (دونالد) " Donald " فقد تتخيل البطة دونالد من شخصيات والت ديزنى بدلاً من تقسيم الاسم لقطعين، تذكر أن جمع المقاطع مسموح به أيضاً.

إليك اسمًا صعبًا: " sue " (سو) إن ركزت فى صوت هذا الاسم ونطقه فقد تتذكر قبائل " سو " " Sioux " من الهنود الحمر أو الفعل "يقاضى" " sue "، وكلاهما مفهوم مجرد، لكن تذكّر أن مفتاح اختيار الصور المجردة هو البساطة والوضوح قدر الإمكان، فمثلاً إذا اخترت مثال المقاضاة تخيل صورة قاض للاسم " sue " ومعه المطرقة ويرتدى العباءة السوداء، أو تخيل استدعاءات من المحكمة أو ميزان العدل. يجب أن تكون الصور موحية وواضحة وأقرب للواقع، ولطالما ركزت على أهمية هذه النقطة فى ثنايا هذا الكتاب. بعض المشاركين فى محاضراتى اختاروا كلمة (بدلة) " suit " لكى تذكرهم بالاسم " sue " لأن النطق متشابه إلى حد كبير، وهذا مسموح به أيضاً، وليس بالضرورة أن تكون الكلمتان متطابقتين فى النطق، بل أن يكون التشابه كافيًا بحيث تذكرك إحداهما بالأخرى.

إليك اسمين أطول قليلاً، اسم (روزان) " Roseanne " ، الذى يشبه نطق كلمتى "rose " (وردة) و" ant " (نملة)، لذلك يمكنك تخيل صورة تجمع بين العنصرين. بالنسبة لاسم روبرت سأختار كلمتين: " rob " (يسرق) و"hurt"

(يؤلم) وأتخيل سارقًا مجروح الأصابع وملفوفًا حولها ضمادة. بالنسبة لاسم "Beverly" (بيفرلى) فإنه يذكرنى برافعة Lever من نوع ما أو أوراق الشجر "leaves"، ويصبح الاسم له الصورة: " lever leaves " أتمنى أن تكون متفهماً الآن لكيفية عمل هذه الطريقة.

يتساءل بعض الناس فى محاضراتى عما إذا كان تكوين صورة لكل اسم نسمعه يحتاج إلى مجهود كبير أم لا ـ فتجدهم يقولون: " لا نريد أن نقوم بذلك فى كل مرة نقابل فيها شخصًا ما "، لكن من هنا ينبع جمال هذا النظام ، فبمجرد أن تقوم بابتكار صورة فإنك يمكنك استخدامها عدة مرات، كما فى مثال "مايك". يمكنك استخدام صورة المايكروفون مع كل من يحمل هذا الاسم. فكما ذكرت لك، أنت تبنى مفرداتك على هذا النحو، وكما هو الحال فى تعلم لغة أجنبية، يستغرق الأمر وقتاً لكى تعرف معانى الكلمات، لكن بمجرد اتضاحها لك ستستخدمها بسهولة وبدون جهد لاحقاً.

لكى تفهم كيفية عمل ذلك، سنعود للفصل السابع عندما ربطت عشرين كلمة بعشرين مشجبًا من قائمة الشجرة. إن قلت رقم ٧ مثلاً، فما الذى سيستدعيه ذهنك؟ النرد أليس كذلك؟ ماذا عن الرقم (١٠)؟ كرة البولينج، و(١٢) البيض. ومفردات الصور للأسماء تعمل بنفس الطريقة، فى ذاكرتك ستحل صورة الاسم محل الاسم نفسه.

أريدك أن تؤدى التمرين التالى، ستجد أدناه قائمة لأكثر عشرة أسماء شيوعاً ولا تقض سوى بضع ثوان فى كل اسم لتبتكر له صورة، وتأكد من أنك تأتى بصورة مناسبة لك حتى يكون من السهل تذكرها، وتكون بالتالى مفيدة لتستخدمها مرات عديدة. اكتب اختياراتك لكل اسم فى المساحة المتروكة لهذا الغرض. نعم اكتبها ـ وسترى السبب لاحقاً، وبعد الانتهاء من كل القائمة عد لنهاية الفصل وقارن اختياراتك باختياراتى. اذهب للقائمة وافعل هذا الآن.◆

قائمة الأسماء	اختيارك للصور
١. والدو Waldo	١.
٢. والاس Wallace	٢.

٣. دوللى Dolly ٣.

٤. ديبى Debbie ٤.

٥. نيكول Nicole ٥.

٦. جان Jan ٦.

٧. آن Ann ٧.

٨. جيم Jim ٨.

٩. جو Joe ٩.

١٠. مارك Mark ١٠.

الآن، توجه لآخر الفصل وانظر لخياراتى ثم عد إلى هنا. ◆

ما مدى تشابه خياراتك وخياراتى؟ أتمنى أن تكون قد لاحظت أننى اخترت صورًا بسيطة وواضحة، فهى عناصر يمكن تخيلها بسهولة. وهذه هى النقطة المهمة. فبالنسبة للرقم (٣) اختار العديد من الناس الممثلة "دوللى بارتون"، لكن لا تختر المشاهير. فالأشخاص عامة لا يصلحون كى يكونوا صوراً ذهنية. إليك ملحوظة أخرى: اجعل الصورة صغيرة، فمثلاً رقم (٨) للاسم " جيم " فإن صورة كرة السلة أو شخصية "جيم" النحيل أفضل من أن تتخيل صالة ألعاب رياضية بأكملها (لأن نطق " جيم " يشبه نطق كلمة "Gym") بل اجعل الصورة واضحة وبسيطة ليسهل تذكرها.

حسناً، ستعود خلال لحظات للقائمة أعلاه، ولكن لكى تعزز الرابطة بين الصور والأسماء التى كونتها للتو، أريدك أن تغطى اختياراتك من الصور بحيث لا ترى سوى الأسماء الأولى الموجودة على يمين الصفحة. راجع الأسماء لترى ما إذا كنت تتذكر الصور التى اخترتها أم لا. خذ وقتك فى هذا الأمر وتأكد من أنك تستطيع ذكر الصورة بمجرد النظر للاسم أم لا. كرر هذا الأمر عدة مرات لأن بعض الأسماء صعبة، ويمكنك أن تكرر هذا خمس مرات على الأكثر مع الأسماء الصعبة لكى تتذكرها، فمن المهم أن ترسخ هذه القاعدة من المفردات. افعل هذا الآن. ◆

أريدك أن تقوم بالعكس الآن، غط الأسماء وانظر للصور لترى هل ستتذكر الاسم أم لا. إن كنت قد أديت التمرين جيداً بشكل صحيح ستتذكر بشكل فورى، وستقفز

الأسماء إلى ذهنك على الفور. عد للقائمة وافعل هذا الآن.◆

حسناً، عند هذه النقطة ستكون قد أسست أولى مفردات الصور لأول عشرة أسماء. دعنى أذكرك بأن تعمل على تنمية هذه المفردات بالتدريب على هذه الطريقة مع كل من سيقابلك، وبالتالى ستجمع مفردات صور كثيرة للعديد من الأسماء، وكلما زادت سيسهل على ذاكرتك أن تعمل بأقصى قدراتها.

صور للألقاب

الآن سنتدرب على تكوين صور للألقاب، وهى أصعب عادة من الأسماء الأولى، لأنها أطول وأقل شيوعًا، وستحتاج لعمل أكبر لتقسيمها إلى مقاطع وتكوين صور لها، كما أن تنميه مفردات صور لها لتستخدمها لاحقاً يكون أصعب أيضاً، مثلاً كم عدد من يحمل لقب " Kowalski " كوالسكى " أو "Martinelli " " مارتنيلى " الذين ستقابلهم طوال حياتك؟

قد لا تريد التدرب على هذا، لكن قد تأتى ظروف تفرض عليك تذكر اسم ولقب الشخص بالكامل، ولدىَّ طلاب فى محاضراتى يبدأون فى العمل على تذكر الاسم الأول واللقب على الفور معاً، ويجيدون ذلك ويستمتعون به.

لكن أريد أن أذكرك بشىء: يجب أن تتعلم السير قبل الجرى؛ أى لا تتسرع وتمهل وابدأ بالتدريج وتأكد – عند ممارسة الأمر على أرض الواقع – من أنك تثق فى معرفتك للاسم الأول قبل اللقب، وكما قلت، فإن البعض يتمكن من هذا بسهولة لكن معظم الأشخاص يحتاجون لأيام قليلة أو حتى أسبوع للقيام بذلك، لذلك تدرب على الأسماء الأولى قبل الانتقال للألقاب – فالنجاح يبنى الثقة، والفشل له تأثير عكسى تماماً، ولا تقس على نفسك لأن الأمر يستغرق وقتاً طويلاً للعمل على تذكر الألقاب، وأنت مثل الغالبية العظمى من طلابى.

طريقة تحويل اللقب لصورة هى نفس الطريقة المتبعة مع الأسماء. سنقسم اللقب إلى مقاطع، ثم نحول كل مقطع إلى صورة بناءً على صوته أو ما يمثله بالنسبة لنا. يمكنك جمع المقاطع معاً أو اختيار أصوات مشابهة، لكن ليست مطابقة – للمقطع الذى تحاول تحويله لصورة. هيا نستعرض بعض الأمثلة:

إن كان لقب من قابلته هو " جونسون " "Johnson" ، فيمكن تقسيمه إلى مقطعين " John " و"son "، ونتخيل لـ " John " صورة المرحاض و" son " نتخيل لها صورة

الشمس " sun " أو ابن شخص ما. لكن مثال الصورة الشمس " sun " هى الأفضل والأبسط والأكثر وضوحاً من مثال " son " الابن لأنه مثال غامض ومبهم. استغرق بضع ثوان لكى تتخيل صورة مرحاض وشمس فى كبد السماء الزرقاء كصور للقب "Johnson " لكى تتذكره هكذا دوماً.

ماذا عن اللقب " ماسكوويتز "Maskowitz" : سيكون تقسيمه " Mask_kow itz_ " المقطع الأول يذكرنى بالقناع " mask" وأتخيل له صورة قناع فى حفل تنكرى. المقطع التالى " Kow " يذكرنى بالبقرة "cow" وأتخيل صورة بقرة كبيرة بنية اللون. آخر مقطع هو " witz " ويتز" ويذكرنى بالساحرة الشريرة "witch" أو ربما "whip" سوط". ويمكننا تخيل ثلاث صور متعاقبة للقناع والبقرة والساحرة: "Mask- Cow-Witch" تذكر لقب ماسكوويتش "Maskowitz" فهى أصوات متقاربة للصورة وتذكرنا باللقب جيداً.

لكن ماذا إن نطق أحدهم الاسم مختلفاً، كأن يقول " Mas _ kow _ itz "؟ ماذا ستفعل؟ للمقطع الأول سنستخدم كلمة " Mass " بمعنى "شعائر دينية " والمقطع الثانى سيظل cow (بقرة). والأخير سيكون " itch" " يحك ". وسيكون الاسم وصورة: mass _ caw _itch ومازلنا سنتذكر بسهولة أليس كذلك؟ تذكر أن المهم هو الصوت والنطق، لأن النطق سيذكرك بالصورة التى بنيت على أساسه.

ماذا عن لقب "سيفرون" " Saffron " (الزعفران) البعض يفكر فى وجبة الأرز بالزعفران، والبعض يحول هذا الاسم إلى مقطعين " saf " و" ron "، ويتحول المقطع الأول " safe " (خزانة) والمقطع الثانى إلى " run " (يجرى) على الرغم من اختلاف النطق قليلاً، ويتحول الصوت safe_run إلى " saffron " فتتذكر اللقب.

ماذا عن " كوالسكى " " Kowalski "؟ لديك خياران. ski_wal_kow مما يعطينا صورة زلاجة ski و حائطاً wall و بقرة cow ، الثانى، يمكننا أن ندمج أول مقطعين معاً: "kowal " ويشبه فى نطقه صوت كلمة " koala " أى دب الكوالا وتبقى على مقطع ski زلاجة. كلاهما يصلح كطريقة ممتازة للتذكر.

فلنرى مثالاً آخر: وهو كلمى Jeffries "جيفريس". أول مقطع هو "Jeff" وهو اسم مستقل بذاته أو يذكرنا بنطق كلمة " chef " (طاه) ونتخيل صورة قبعة الطاهى. ماذا عن " Fries "، والتى يشبه نطقها كلمة "Freez"(يتجمد)، وبالتالى نتخيل شىء مجمد مثل مكعب ثلج أو صورة شخص تصطك أسنانه من البرد. والبعض يستغل التشابه بين " fries " و" fries " بمعنى بطاطس محمرة، وأى صورة تصلح طالما ستذكرنا بالاسم.

أريدك أن تتدرب على عشرة ألقاب فى القائمة التالية، وتبتكر صورة صوتية لها كما فعلت مع قائمة الأسماء الأولى، ولا تستغرق أكثر من بضع ثوان لكل اسم فى تقسيمه وابتكار الصور له، ثم واكتب كل ما تخيلته بجوار الاسم. افعل هذا الآن.

قائمة الألقاب	اختيارك من الصور
١. آتووتر Atwater	١.
٢. كارمايكل Carmichael	٢.
٣. كراوفورد Crawford	٣.
٤. جاردنر Gardner	٤.
٥. هوكنز Hawkins	٥.
٦. جاريت Jarrett	٦.
٧. رابينوفيتش Rabinowitz	٧.
٨. شوستر Schuster	٨.
٩. شيلتون Shelton	٩.
١٠. وين Wayne	١٠.

اتجه الآن لآخر الفصل لترى خياراتى من الصور وعد إلى هنا.◆

ما مدى تشابه اختياراتك واختياراتى؟ لنراجع بعضها، ماذا عن رقم (٢) كارمايكل Carmichael؟ بالنسبة لى تشبه كلمتى car_bicycle سيارة / دراجة، تشبه "كارمايكل" أليس كذلك؟ ماذا عن القفاز الأبيض؟ لأن الاسم يذكرنا بالمشاهير مثل المطرب "مايكل جاكسون"، والصورة التى تذكرنا به هى القفاز الأبيض. لا بأس باستخدام أغراض المشاهير أيضاً.

ماذا عن رقم (٩) Shelton وأول مقطع " shel " يذكرنا بكلمة صدفة البحر " seashell " والمقطع الثانى هو" ton " يذكرنا بكلمة " ton " (طن) أو " tin " (علبة صفيح)، لكن " tin " أفضل لأنها ليست كلمة مجردة وهى أصغر فى الحجم! Shell_tin تشبه "شيلتون".

أريدك أن تكرر ما فعلته مع قائمة الأسماء الأولى فى قائمة الألقاب. غط الصور وانظر إلى الأسماء وحاول تذكرها ثم راجع كل لقب عدة مرات. افعل هذا الآن.◆

افعل العكس الآن، غط الأسماء وحاول أن تتذكرها من الصور. افعل هذا الآن.◆

لنراجع ما فعلناه فى هذا الفصل، لقد أتقنت الخطوة الثانية فى عملية التذكر فى هذا الفصل، وهى ابتكار وتكوين الصور، لقد راجعنا صور الأسماء الأولى والألقاب، وقد كانت الأسماء الأولى أكثر سهولة فى تكوين الصور، لذلك إن وجدت أن الألقاب يصعب عليك حفظها فحاول أن تتقن أولاً مهارة حفظ الأسماء الأولى، وكلما داومت على ممارسة هذه الطريقة أصبحت أكثر سهولة ويسر بالنسبة لك مما سوف يجعلك تنتقل تلقائياً إلى مرحلة حفظ الألقاب، ولكن استفرق وقتًا فى هذه العملية ومارسها بالإيقاع المناسب لك.

حان الوقت لدمج الصور بالمشاجب من الفصل السابق، لكن تأكد من مراجعة التمارين قبل الانتقال للفصل الثانى عشر، وبعد اعتياد تحويل الأسماء إلى صور ستتعلم تحويل الصور بدورها إلى مشاجب بصرية بسهولة، وفى أقل فى وقت ممكن.

صور "كيفين" للأسماء الأولى

١. Waldo والدو. wall حائط وعليه عجين dough
٢. Wallace والاس. wall حائط معلق فوقه قطعة دانتيلا lace
٣. Dolly دوللى. doll دمية
٤. Debbie ديبى dead _ bee نحلة ميتة
٥. Nicole نيكول . nickle _ coal حشرة فوق قطعة فحم أو معدن النيكل
٦. Jan جان ـ jam مربى
٧. Ann آن ـ ant نملة
٨. Jim جيم ـ كرة سلة أو شخصية جيم النحيل (أفضل من صالة الألعاب Gym)
٩. Joe جو ـ hoe مجرفة أو شخصية "جى آى جو " أو coffee قهوة
١٠. Mark مارك ـ قلم تحديد ملون marker

صور "كيفين" للألقاب

١. Atwater آتووتر ـ Ants in water نمل فى ماء
٢. Carmicheal كارمايكل ـ car + bicycle سيارة + دراجة أو قفاز أبيض مرصع بالجواهر
٣. Crawford كراوفورد ـ crow + ford غراب يقود سيارة فورد
٤. Gardner جاردنر gardener البستانى
٥. Hawkins هوكنز. hawk + inn صقر يدخل فندقًا
٦. Jarrett جاريت . jar + rat برطمان وفأر أو كرسى chair وفأر
٧. Rabinowitz رابينووفيتش . robin + witch طائر أبو الحناء والساحرة الشريرة
٨. Schusterشوستر ـ shoe store متجر أحذية
٩. shelton شيلتون صدفة بحرية وزنها طن ـ shell + ton ، أو صدفة مصنوعة من الصفيح
١٠. Wayne وين. cane عصا

ملخص الفصل الحادى عشر

تحويل الأسماء إلى صور

هذا الأمر يشبه تماماً تحويل أى مفهوم مجرد إلى صور.

١. تقسيم الاسم لمقاطع؛ إن كان الاسم عبارة عن مقطع واحد، استخدمه بأكمله.
٢. اغلق عينيك وانطق الاسم أو المقطع بصوت عال عدة مرات.
٣. ابتكر صورة صوتية أو شيئًا يرمز للصوت.

نصائح مفيدة لتحويل الأسماء إلى صور

١. لا تستخدم أسماء المشاهير، بل يمكن استخدام شيء يمثل المشاهير.

مثال: لن تتذكر اسم "مايكل" باسم المطرب "مايكل جاكسون". لكن ما يمثله، وهو القفاز الأبيض المزين بالجواهر.

٢. استثناء: يمكن استخدام شخصيات الرسوم المتحركة.

إن كانت الصورة كبيرة فبسّطها.

مثال: من أجل تذكر اسم Jim لا داعى لتشبيه بصالة الألعاب " gym " بل بصورة صغيرة مثل كرة السلة.

تحويل الألقاب إلى صور

هذا يحدث بالضبط بنفس طريقة تحويل الاسم الأول والمجردات لصور، إن أمكن. قسم الاسم أو اللقب إلى مقاطع وأغلق عينيك وانطق المقطع بصوت عال (ويمكن جمع المقاطع إن لزم الأمر)؛ وابتكر صوراً صوتية أو رمزية للصوت. وتجنب تخيل شخص حقيقى له نفس اللقب.

الفصل الحادى عشر. تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

ابتكر صورة لكل اسم مما يلى واكتب الكلمة التى تمثلها بجوار الاسم فى المساحة الفارغة المتاحة، ثم عد لقائمة مرشد الأسماء فى آخر هذا الكتاب بعد انتهائك من التمرين كله.

Al آل

Andy أندى

Art أرت

Barry بارى

Ben بن

Bob بوب

Carl كارل

Dan دان

دونالد Donald
إد Ed
فرانك Frank
هارى Harry
جاك Jack
جيف Jeff
مارتين Martin
آنيتا Anita
بيتى Betty
كارول Carol
سيندى Cindy
ديانDiane
دروثى Dorothy
إليزابيث Elizabeth
فران Fran
جين Jean
كريس Kris
مارى Mary
نانسى Nancy
بات Pat
روث Ruth
تونىToni

التمرين ٢

لمدة ٢١ يومًا، اختر ألقاب خمسة أشخاص تعرفهم وابتكر صور ذهنية لكل لقب ، واجعل تلك الصور صوتية أو رمزية بطريقة ما.

١٢ تذكر الأسماء: الجزء الثالث

دعنى أطلعك على قصة سريعة. كنت فى زيارة لمؤسسة مبيعات فى نيويورك فى رحلة عمل تتعلق بمعهد الذاكرة الأمريكى الذى أديره، وكنت أتحدث مع إحدى السيدات فى بعض أمور العمل عندما قاطعتنى مع رجل شاب مر بالجوار. وبعد أن تبادلا بعض العبارات اعتذرت لى عن المقاطعة، وقدمت لى الرجل قائلة: " كيفين، هذا توم ... إلخ مدير فرع شركتنا فى أطلانطا ".

"أهلا يا توم، أنا كيفين ترودو، سررت بمقابلتك ".

قال الرجل: "وأنا أيضًا سررت بمقابلتك " ثم انصرف.

بعد ٦ شهور كنت فى بهو نفس المبنى فى نيويورك انتظر حضور المصعد، وانفتح باب المصعد وخرج حوالى ثلاثين شخصًا وتعرفت على نفس الرجل وعرفنى أيضًا وقال:

"مرحبًا أنت رجل الذاكرة " وجاء نحوى وهو يبتسم.

وقد قلت له محييًا: " مرحبًا، وأنت توم " ... إلخ " وتذكرت اسمه ولقبه.

اندهش الرجل وقال متلعثمًا: "لا أصدق أنك تذكرت اسمى بالكامل"!

ضحكت وقلت له: " أنا أيضًا لا أصدق أننى تذكرته !" كان يبتسم ابتسامة كبيرة، وطلب منى ــ بعد المزاح والضحك ــ أن أمر على مكتبه لبضع دقائق بعد انتهاء مهمة

عملى.

أحب رؤية رد فعل الناس عندما أتذكر أسمائهم وأرى الابتسامة الكبيرة على وجوههم، وأجدهم منفتحين معى وهم منبهرين من تذكرى لأسمائهم كاملة. تلك طريقة رائعة لمعرفة الناس على المستوى الشخصى وتوفر الفرص فى مجال العمل أيضًا.

بمجرد انتهائك من هذا الفصل ستمتلك تلك المهارة وتضيفها إلى مهاراتك أيضًا. إليك الدرس الثالث والأخير لتذكر الأسماء؛ ألا وهو استخدام الحركة النشطة - فسوف سنأخذ مشاجب الفصل العاشر لنربطها بالصور الصوتية من الفصل الحادى عشر. لقد قمنا بالفعل بتمارين كثيرة للربط بالمشاجب فى هذا الكتاب، وبالتالى سوف تكون هذه الخطوة غاية فى السهولة بالنسبة لك، وجمع كل تلك الخطوات معًا سيعد بمثابة تزيين الكعكة.

عندما تربط العديد من الأسماء بالمشاجب البصرية ستدرب ذاكرتك على تجميع المعلومات فى ملفات لاستخدامها فى المستقبل، مما يعدك لتذكر أسماء كل من تقابلهم يوميًا. قد يبدو دمج الثلاث ملفات الخاصة بعملية تذكر الأسماء صعبًا ومرهقًا فى البداية ــ مثل تعلم القيادة أو تعلم لغة أجنبية، لكن الأمر بالتدريب سيصبح سهل وستقوم به بدون تفكير.

إذا بدا هذا الأمر وعدًا منى لكم لن يمكن الوفاء به، فدعونى أذكركم بأنكم فى الفصل التاسع تمكنتم من ربط عشرة عناصر بمشاجب قائمة المنزل فى مدة زمنية لم تتجاوز خمس ثوان لكل عنصر، وقبل ذلك لم تكن تصدق أن هذا فى إمكانك، لذلك ثق بذاكرتك أكثر، فلقد رأيت مدى قوتها ــ استمر فى الثقة بها، وستقوم بالعمل المنوط بها، وبالطبع سأقودك لذلك عبر التمارين خطوة بخطوة.

تأكد فقط من أنك تطبق الطرق بالضبط كما أصفها لك، سترى فى الصفحات القادمة صوراً فوتوغرافية لعدة أشخاص مختلفين، ثم تختار مشجبًا بصريًا لكل شخص وتحول اسمه إلى صورة ثم تربط الصورتين بحركة هزلية مبالغ فيها. تذكر أن ربط الصورتين يجب أن يتم بشكل غير منطقى، ولا تنس نصائح الربط الجيد بالمشجب: إن كانت الحركة منطقية أو مملة فستكون سيئة. وأخِف الانفعالات على المشهد اسمع الأصوات، وشم الروائح. اجعل المشهد حيًا لأقصى حد، فكلما زادت الحركة كان ذلك أفضل.

الآن، انظر إلى الصورة الأولى أدناه. هناك ست صور سوف تشاهدها، وأريد

منك أن تتخيل أنك تقابل هؤلاء الأشخاص لأول مرة. وبعد النظر إلى أول صورة، سوف أقودك عبر الخطوات الثلاث إلى مرحلة التذكر ببطء وروية وترتيب، وسوف تعرف ما ستحس به عند تطبيقها فى الواقع.

الخطوة الثالثة : تجميع كل الخطوات



الصورة ١. انظر للصورة الأولى، وستسمى هذا الرجل السيد "بابيون" لأن البابيون هو المشجب البصرى الخاص به لأنه أول ما يلفت الانتباه عند النظر لصورة هذا الرجل. استغرق عدة ثوان لملاحظة شكل وحجم وخامة هذا البابيون والنقوش التى تزينه.

لنفترض أن اسم هذا الرجل هو "هارى ". قل اسمه بصوت عال كأنك تردده بينما تصافحه: " هارى ". وفى أثناء ذلك فكر فى كيفية ابتكار صورة صوتية لاسم " هارى ". قد تفكر فى بضعة احتمالات ــ لكن عن نفسى سأتخيل صورة " hair " (شعر) لأننى استخدمها دومًا مع اسم (Harry)" هارى ". ابتكر صورة واضحة فى خيالك للشعر وألوانه وكثافته وملمسه.

الآن، إلى الخطوة الثالثة. اربط الشعر بالبابيون الذى هو المشجب البصرى، وتذكر أن تستخدم صورة متحركة لربط كلا العنصرين، ربما تتخيل أنك تخيط البابيون باستخدام شعرة أو تلف الشعر حول البابيون بسرعة. اختر حركة واضحة وبسيطة لربط الصورتين معًا وتخيلها بوضوح قدر الإمكان.

ما المشجب البصرى فى الصورة الأولى؟ البابيون، وما المشجب الذى ربطناه به؟ الشعر " hair " لأنه يشبه نطق اسم هارى " Harry ". ◆



الصورة ٢. انظر جيدًا إلى هذه السيدة، وقرر المشجب البصرى الذى ستختاره لها، ويمكنك اختيار العديد من الأشياء التى ترتديها. لكنى سأختار القرط. لاحظ القرط لثوان بحيث تحفظ شكله فى الذاكرة.

اسم السيدة هو "جودى" "Judy" انطقه بصوت عال. ما هى الصورة المناسبة لاسم "جودى" سوف يصعب تقسيم اسم جودى لمقطعين، لذلك لن أستخدم صورة صوتية ولكننى سأستخدم شيئًا يمثله. اسم "جودى" بالنسبة لى: حذاء أحمر. لماذا حذاء أحمر؟ لأنه يذكرنى بشخصية بطلة فيلم "ساحر أوز" التى كان اسمها "جودى جارلاند" تذكر أننى أخبرتك فى الفصل السابق ألا تستعين بأسماء المشاهير، بل بشىء يذكرك بهم مثل قفاز "مايكل جاكسون" والحذاء الأحمــر الذى يذكرنى بشخصية من هذا الفيلم.

فى عين ذهنك اربط الحذاء الأحمر بقرط السيدة ـ فى الفيلم السابق. بحركة قوية وواضحة، ربما ترى الحذاء الأحمر متدليا من القرط فى أذنها أو يدور حولها، أو ربما تتخيل أنك توجهت إلى تلك المرأة وقلت لها:" إننى معجب بقرطك" وأخذت تشد الحذاء الأحمر من قرطها. وهى تتأوه. فى عين خيالك، ابتكر مشهدًا للقرط والحذاء مع رؤية كل التفاصيل بوضوح: الألوان والحركة، واجعل الصورة مبالغًا فيها بخيالك.

لنراجع الصورة (٢)، ما هو المشجب البصرى؟ القرط، ما صورة الاسم؟ الحذاء الأحمر. لماذا؟ لأنه يمثل اسم "جودى".◆



الصورة ٣. لنفحص الصورة الثالثة، سنسمى هذا الرجل "السيد ذو القميص المخطط". لاحظه وتأمل قميصه لثوان معدودة بحيث تترسخ صورته فى ذاكرتك.

اسمه "بيل" Bill، ما هي الصورة الصوتية لهذا الاسم؟ لقد ذكرناها من قبل: عمله فئة دولار (dollar bill) وبالتالى، اربط العملة بالقميص المخطط. ربما العملات الورقية تحاول الإمساك بالقميص وهو يحاول الهرب والتملص منها. ربما تخيلت العملات الورقية الضخمة تلف نفسها حول القميص، أو ربما يكون هناك ورقتان فئة دولار مثبتين كالجناحين حول القميص والرجل يطير بهما.

بينما تربط العملات بالقميص اجعل الحركة الواضحة مبالغًا فيها وتأكد من وضوح صورة العملات: هل هى كبيرة أم صغيرة؟ هل هي قليلة أم كثيرة؟ لا تنس إدراج المشاعر فى المشهد. ربما العملات جديدة ولها صوت وملمس ورائحة النقود الجديدة التى تم صنعها حديثًا.

هيا نراجع، ما هو المشجب البصرى للصورة (٣)؟ قميص مخطط، ما الذى سنربطه بالقميص؟ الدولار ــ لأن الرجل اسمه "بيل" Bill. ◆

عد للصورة الأولى وانظر إليها. ما المشجب البصرى الخاص بها؟ البابيون، وما الذى سنربطه به؟ الشعر. ما اسم الرجل؟ "هارى" Harry.

الصورة (٢)، ما هو المشجب البصرى؟ القرط، وما الذى سنربطه به؟ الحذاء الأحمر. ما اسم السيدة؟ "جودى".

الصورة (٣). ما هو المشجب البصرى؟ القميص المخطط، ما الذى سنربطه به؟ عملات ورقية من فئة الدولار. ما اسم الرجل؟ "بيل" Bill.



الصورة ٤. انظر للصورة ٤، سنطلق على هذه السيدة اسم "الآنسة نظارة"، وهذا هو المشجب البصرى الخاص بها، واسمها مارى Mary.

كيف سنحول اسم مارى Mary إلى صورة؟ تقسيم الاسم لمقطعين صعب جدًا، لكن سنحاول إيجاد صورة لها نفس صوت ونطق الاسم "مارى"، ماذا عن "Marry" "يتزوج" . ما الصورة التى تمثل هذه الكلمة؟ تذكر أننا نريد صورة بسيطة لكلمة marry مثل فستان الزفاف أو كعكة الزفاف. ما الخيارات الأخرى لاسم "مارى"؟ مثلاً؛ البعض يفكر فى لعبة الأرجوحة الدوارة " merry _ go _ round" ولا بأس فى ذلك، أو حتى السيدة مريم العذراء، لكن صورتى أنا لاسم "مارى" هى الحصان. لماذا؟ هل يمكنك التخمين. لأن المهر "mare" يشبه فى نطقه اسم "مارى" Mary، وهو نوع من التدليل لاسم "مارى" أيضًا.

هل ترى إلى أى حد يمكنك أن تطلق لخيالك العنان عندما تبتكر الصور؟ حتى إن كان الأمر صعبًا فى البداية ومعقدًا، فكلما قمت به ستستمع أكثر بإطلاق العنان لخيالك ليبتكر تنويعات صور مختلفة. أنا أستخدم صورة الحصان لأتذكر اسم "مارى"، لكن يمكنك الإتيان بصورة لم يستخدمها أحد قبلك، وهذا ممتاز، وذلك هو جوهر الذاكرة الخارقة.

لنربط الحصان الآن بالمشجب البصرى: يا إلهى! النظارة كبيرة ولونها فضى، وأنا أتخيل أن الحصان يأكلها. تصرخ المرأة قائلة " أوه ! يا إلهى ! " لكن الحصان لا يبالى ويبتلعها. شاهد هذا المنظر بعين خيالك. ربما تتخيل المرأة تخلع نظارتها لتضرب بها الحصان على رأسه وتقول له: " ابتعد عنى ! " أو الأفضل أن تدمج الصورتين معًا، حيث يحاول الحصان التهام النظارة بينما هى تضربه بها. تخيل هذا الآن.

لنراجع الآن، ما هو المشجب البصرى؟ النظارة. وما الصورة؟ الحصان. ما اسم المرأة؟ مارى Mary.◆



الصورة ٥. هذه هى الصورة الخامسة، وسنسمى هذا الشخص "الرجل ذو الجيب الحريرى" لأن فى جيبه منديلاً حريريًا لافتًا للنظر، وقد يختلف المشجب البصرى الذى تختاره عما اخترته أنا، فيمكنك اختيار أى شىء آخر. الشعر، العين، القميص، الأذن.. إلخ، لكنى اخترت أن أسميه ذو الجيب الحريرى.

اسمه هو مارك "Mark". كيف ستحول هذا الاسم إلى صورة؟ ربما تتخيل قلماً ملونًا للتحديد بلون أحمر Marker، أو قد يتخيل شخص آخر العلامات الحمراء على تقرير الأداء المدرسى أو علامة "Marker" لتحديد الملكية والحدود مثل حجر أو عمود. لنستخدم فى هذه الحالة قلم التحديد "Marker" ذى اللون الأحمر. تخيل أنه قلم ضخم واربطه بالمنديل الحريرى، وتذكر أن تكون الحركة هزلية ومبالغًا فيها. ما الذى ستفكر به؟ هل سترسم على هذا المنديل الجميل خطوطًا حمراء كبيرة؟ وماذا سيكون رد فعل الرجل؟ سيقول لك: "رائع ! هذا ممتاز ! يبدو رائعًا" ! وسوف يكبر المنديل تدريجيًا ويزداد لونه احمرارًا وكلاكما يومىء فى سعادة وحبور من النتيجة المدهشة!

لنراجع ما سبق، ما هو المشجب البصرى للرجل؟ المنديل الحريرى، واسمه؟ "مارك" Mark، والصورة المختارة له : قلم ملون للتحديد مربوط بالمنديل بشكل هزلى.◆



صورة ٦. سنسمى هذه المرأة "السيدة ذات الوشاح" لأنه أكثر شىء لافت للنظر، لكن مرة أخرى أقول إنه يمكنك اختيار أى شىء آخر، لكنى سأستخدم الوشاح.

اسم هذه السيدة هو "جانيت Janet" ويمكن تقسيمه إلى مقطعين "Jan __ net" كيف يمكنك أن تبتكر صورة صوتية لهذين المقطعين؟ ما رأيك فى كلمة "Jam" (مربى) لمقطع "Jan"؟ والمقطع الثانى، ماذا عنه؟ هذا سهل، يمكنك تخيل صورة شبكة "net"، إما شبكة كرة طائرة مرتفعة أو شبكة تنس أقرب إلى الأرض. وقد يتخيل بعض الناس شبكة صيد الفراشات. كل تلك الاختيارات رائعة ولكن دعنا نختر شبكة التنس. اخلق فى عقلك صورة للمربى تغطى شبكة التنس وتخيل تلك الصورة بوضوح. لون المربى وقوامها اللزج وهل الشبكة مشدودة أم مرتخية نحو الأرض.

الآن، فى عين خيالك، اربط هذه الصورة بالوشاح، وهو المشجب البصرى للمرأة، تخيل أنك تلعب التنس فوق هذه الشبكة المغطاة بالمربى، ولكنك بدلاً من أن تضرب الكرة بمضرب التنس فإنك تضرب وشاح المرأة بدلاً من ذلك، وهى خائفة من التصاق الوشاح بالمربى، لكنك تواصل اللعب وتوجه ضربات لأعلى وأسفل والوشاح يكاد يلمس الشبكة وهى تواصل الصراخ بصوت عال وأنت تواصل اللعب غير مكترث لها وتحاول الفوز. هذا المشهد به حركة وانفعالات مبالغ فيها، وهو أيضاً هزلى. أريدك أن تبتكر صورة مشابهة فى ذهنك الآن.

لنراجع ما سبق الآن، ما المشجب البصرى لهذه السيدة؟ الوشاح. ما هى الصورة المرتبطة بالوشاح؟ المربى والشبكة، واسم المرأة هو جانيت.◆

عد للصورة (١). ما هو المشجب البصرى؟ البابيون. وما الصورة المرتبطة به؟ الشعر. وما الاسم؟ "هارى".

الصورة (٢). ما المشجب البصرى؟ القرط. ما الصورة المرتبطة به؟ الحذاء الأحمر. ما هو الاسم؟ "جودى".

الصورة (٣). ما المشجب البصرى؟ قميص مخطط. ما الصورة المرتبطة به؟ العملات الورقية. ما الاسم؟ "بيل".

الصورة (٤). ما المشجب البصرى؟ النظارة. ما الصورة المرتبطة بها؟ الحصان ما هو الاسم؟ "مارى".

الصورة (٥). ما المشجب البصرى؟ الجيب الحريرى. ما الصورة المرتبطة بالجيب الحريرى؟ قلم تحديد ملون. ما اسم الرجل؟ "مارك".

الصورة (٦). ما المشجب البصرى؟ الوشاح. ما الصورة المرتبطة به؟ الشبكة المغطاة بالمربى. ما الاسم؟ "جانيت".

كيف تستدعى ذاكرتك الجبارة الأسماء؟

الآن، كيف ساعدك تجميع الخطوات الثلاث معًا على تذكر الأسماء؟ لنفحص ما يحدث عندما تقابل إحدى هذه الشخصيات الست. سنستخدم "جانيت" صاحبة آخر صورة كمثال.

فى أحد الأيام، قابلت "جانيت" بالصدفة فى السوبر ماركت وهو سيناريو أشرنا إليه منذ عدة فصول، كلنا وقعنا فيه. تعلم أنك قابلت هذه الشخصية لكنك لا تتذكر الاسم وبدلاً من أن تسألها عن الاسم ستقوم ذاكرتك المدربة بما يلى:

اسأل نفسك أولاً: " ماذا كان المشجب؟ " إن أديت التمارين جيدًا بشكل صحيح، أعدك بأنك سترى المشجب البصرى على الفور، حتى وإن لم تكن المرأة ترتدى الوشاح. ثم اسأل نفسك " ما الحركة؟" وأنا أضمن لك أنك ستتخيل لعب التنس بالوشاح على شبكة مغطاة بالمربى "jan- et" "Jam - net" "Net- jam""جانيت"، وبالتالى ستتذكر الاسم.

لنذهب للصورة (٣). قابلت الرجل ذا القميص المخطط فى حفل ما وتحدثت إليه لبضع دقائق ثم قابلته لتودعه بعد ثلاث ساعات. ما المشجب البصرى الخاص به؟ القميص المخطط. وما الحركة المخصصة له؟ لصق العملات الورقية على قميصه. عملة ورقية "Bill" والاسم هو "بيل" Bill.

ضع فى ذهنك أن هذه العملية تحدث فى عقلك الباطن وهى قوية وسريعة للغاية،

وفى البداية قد تستغرق وقتًا وقد لا تتذكر كل الخطوات بسهولة وبشكل صحيح، خاصة مع الاستعجال ولكن كما حدث مع كل الخطوات الفردية التى تدربت عليها، فإنك كلما قمت بها ستزيد درجة حدوثها تلقائيًا.

وبينما تفعل هذا لا تطرح على نفسك المزيد من هذه الأسئلة على مستوى الوعى، وأحيانًا سترى أن الاسم سيقفز إلى ذهنك بعد ثوان من المقابلة الثانية. سيحدث هذا بشكل أسرع مع التمرين، فسوف تكون ذاكرتك قد خزنت تلك الأسئلة وسوف تعطيك الاسم الذى تبحث عنه من تلقاء نفسها، وبدلاً من أن تستيقظ من النوم فى منتصف الليل بعد ثلاث أيام لتجد نفسك قد تذكرت الاسم ، سوف تتذكره حينما ترغب فى استدعائه.

فى هذه اللحظة فى محاضراتى تأتينى الكثير من الأسئلة ويجد الناس صعوبة بالغة فى تصديق الأمر، ويقول بعضهم: " كيف سأقابل ٥٠ شخصًا وأتذكر كل أسمائهم بعد ساعات يا كيفين؟ "، الأمر يبدو غريبًا ومعقدًا يا كيفين، هل يستحق كل هذا الجهد والعناء؟".

للإجابة على السؤال الأول أقول للجميع: "سوف تتعلمون تذكر ٥٠ اسمًا مثلمًا تعلمتم تناول قطعه لحم كبيرة وأنتم فى مرحلة الطفولة، قضمة واحدة فى كل مرة ببطء، والاستمتاع بالقطع المختلفة. بمرور الوقت ستضع كل القطع معًا وتتذكر كل الأسماء دون جهد فى التفكير، مثلما تتناول قطعة لحم كبيرة الآن، وأفضل شىء فى عملية اكتساب الذاكرة الخارقة، أن تفعل كل ما تريد بإيقاعك الخاص ".

بالنسبة للسؤال الثانى، سأنقل لكم عن المتحدث والمؤلف " زيج زيجلر " ــ الرائد فى مجال التحفيز الشخصى فى أمريكا حيث يقول: " نحن لا ندفع ثمن النجاح بل نجنى ثمار النجاح ". بالتأكيد هناك وقت وجهد يبذل فى تعلم استخدام الطرق السابقة بنجاح، لكن فكر فى الثمار التى ستجنيها، ستولد النوايا الحسنة ويقدر الناس مجهودك فى تذكر أسمائهم وبالتالى سيتذكرونك، وفكر فى مدى أهمية ذلك فى مجال الأعمال؛ فترك هذا الانطباع الجيد لدى الناس وتوليد النية الحسنة ربما يكون هو العصا السحرية التى تؤدى لنجاح الأعمال أو إتمام الصفقات . ونحن غالباً ما نغفل هذه العوامل الخاصة بمهارات التعامل مع الناس رغم أنها هى المحرك الذى يفتح باب الصفقات ويتيح لنا الفرص. عندما تتذكر أسماء الناس ستتميز فى عملك.

تذكر الألقاب

لدى طلاب فى محاضراتى أتقنوا هذه الطرق فى خلال أيام. إن كنت ممن يتعلمون بسرعة وتريد التميز فإليك تمارين أخرى تضع الألقاب فى معادلة الذاكرة الخارقة.

مرة أخرى، أوصيك أولاً بإتقان عملية تذكر الأسماء الأولى قبل إضافة الألقاب إلى مخزونك من الأسماء. عندما تنجح مع الأسماء الأولى ستبنى على ذلك بثقة عندما تريد تذكر اللقب، لأن الطريقة تظل كما هى، سنضيف خطوة واحدة لها، سنختار مشجبًا بصريًا فى البداية ونحول الاسم الأول إلى صورة. لكننا سنبتكر صورة أخرى للقب ونربط الصورتين معًا.

لكى نقدم بعض الأمثلة دعنا نعد إلى الصورة التى استخدمناها للأسماء الأولى فى الفصل الثانى عشر، الرجل الأول اسمه "هارى" والمشجب البصرى هو البابيون وربطنا به الشعر لنفترض أن هذا الرجل اسمه بالكامل " هارى جونسون Harry Johnson ". كيف سنقلب اللقب إلى صورة؟ انطقه بصوت عال لتساعد نفسك دومًا John ـ son تخيلنا فى الفصل السابق لـ " John " صورة مرحاض و " son " مثل الشمس " sun " تخيل مرحاض فى حقل عليه أشعة شمس ساطعة. أضف هذه الصورة للبابيون والصورة التى ابتكرتها للاسم الأول فى خيالك. ◆

لنذهب للصورة الثانية، ونفترض أن اسم السيدة بالكامل " جودى ويلبوند " "Judy wilbond " سيتحول اللقب إلى قطعتين bond __ wil والمقطع الأول يشبه كلمة " will " (وصية) والثانى يشبه " bond " بمعنى "سندات" أو "أسهم" أو بمعنى "ربط بالاسمنت" أو حتى "بالحبل". سأتخيل صورة وصية مربوطة بحبل على المقعد. أضف هذه الصورة للحذاء الأحمر. ◆

لنذهب للصورة الثالثة، الرجل ذى القميص المخطط. المشجب البصرى هو العملات الورقية الملصقة بالقميص واسمه الأول هو "بيل" Bill ولقبه هو "كونانت" " conant " عندما نقسمه لمقطعين يصبح " cone + ant " والمقطع الأول حسب نطقك له قد يكون " con " (مجرم) أو " con" قرطاس. وسنختار للمقطع الثانى ant (نملة) نملة كبيرة سوداء وسنجعل النمل الكبير الأسود بأعداد كبيرة يلتهم قرطاسًا مقرمشًا من الآيس كريم. وأضف الصورة إلى صورة العملات الورقية الملتصقة بقميصه المخطط. ◆

سنؤدى الآن تمارين تتعلق بالصور الثلاث الأخرى. سأعطيك الألقاب وعليك أن تحولها لصور وتربطها بوضوح بالمشاجب البصرية.

عد إلى المرأة فى الصورة الرابعة، والمشجب البصرى الخاص بها هو النظارة، والصورة المرتبطة بها هو الحصان الذى يلتهم النظارة الكبيرة ذات اللون الفضى. لقب المرأة هو "نايتنجيل" وهى تعنى عندليب. ماذا يمكنك أن تتخيله ليرتبط بهذا اللقب؟ أغلق الكتاب الآن وتخيل صورة بها عندليب وأضف عليها الكثير من الحركة. ◆

اذهب للصورة ٥، الرجل ذى الجيب الحريرى ولقبه هو "ياماجيشى" (Yamagishi) كرره بصوت عال ثم قسم المقاطع " shi-gi-a-yam " ويمكنك جمع المقاطع إن أردت قبل تكوين صور لها. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

اذهب للصورة السادسة والأخيرة، السيدة ذات الوشاح لقبها هو "shafeet" "شافيت". كرره بصوت عال وقسمه إلى مقطعين feet-sha وحول كل مقطع لصورة. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

كما رأيت، إن تحويل الألقاب لصور يتبع نفس الطريقة التى استخدمناها فى الأسماء. وربط الصور الخاصة بالألقاب بصوت الأسماء فى المشاجب البصرية سهل ويعد مجرد خطوة إضافية للعملية كلها، وبمجرد اعتياد تقسيم المقاطع وتحويلها لصور سوف تكون باقى الخطوات سهلة. كما أنك ستستمتع بالربط بالمشاجب، وأتمنى أن تكون مستمتعًا بالفعل وتطلق العنان لخيالك.

بأداء هذه التمارين وترك العنان لخيالك فى اختيار الصور والمشاجب البصرية وربط كلاهما معًا بشكل مثير، سيجعلك كل هذا تستمتع وتنمى مهارة فائقة فى تذكر الأسماء من ٤٠ ـ ٥٠ اسم شخص تقابلهم فى مكان واحد وستتذكرها بعد ساعات عندما تودع كل شخص باسمه بالكامل. أنا أتمكن من هذا، وكذلك طلابى، وفى الحفلات " التدريبية " التى نصممها معًا. دع كل مخاوفك وابدأ الربط بالمشاجب؛ أعدك أنك فى الحفل التالى أو اجتماع العمل التالى ستجد الكثير من الناس يتذكرونك.

ملخص الفصل الثانى عشر

الخطوات الثلاث لتذكر الأسماء

١. اختيار مشجب بصرى .

٢. تحويل الاسم لصورة .

٣. ربط الصورة بالمشجب البصرى بحركة هزلية .

الفصل ١٢ : تمارين ذهنية ضرورية

تدرب على استخدام طريقة الربط بالمشاجب مع كل من تقابله اليوم. وإن كان معك شريك فى التمرين فاجعله يقدم لك نفسه بأسماء مختلفة لتعرف ما إذا كنت ستتذكرها أم لا.

١٣ تطبيقات يومية أساسية

من أكثر التعليقات التى أتلقاها فى محاضراتى وتدخل الرضا على نفسى هى:
" لا أصدق يا كيفين قوة ذاكرتى، أنا أتذكر كل شىء حتى عندما لا أطبق الطرق التى تعلمتها! وهذا أهم جانب للذاكرة الخارقة. وهو أنه بعد استخدام الطرق المتنوعة بشكل يومى، سيتولى عقلك الباطن كل الأمور ويؤدى ما دربته عليه ـ وبشكل أكثر مما تتوقع. الذاكرة القوية تصبح عادة وجزءًا من تكوين شخصيتك مثل قدرة الرئة على تحمل الضغط فى الغطس أو الطاقة الكبرى لمواصلة العمل لساعات طويلة، أو أى قدرة بدنية ينميها أى بطل رياضى مدرب.

أتمنى أن تكون قد استمتعت بتعلم كيفية تذكر الأسماء . وأتمنى أن تدهش أصدقاءك وزملاءك فى العمل بهذه الطرق! فى هذا الفصل سنتعلم طرقًا وتطبيقات إضافية للذاكرة الهائلة فى الحياة اليومية. مرة أخرى سنتناول الأمور ببطء ـ خطوة واحدة فى كل مرة. وسأناقش الطرق معك وأشرح سبب القيام بكل خطوة ثم أدعك تجرب نفس الشىء، وبينما تتعلم هذه الطرق الجديدة سوف يتبرمج عقلك غير الواعى عليها ببطء لكن بشكل مستمر، وعندما تسمع أو ترى أو تتعرض لأمور مختلفة ستخزن كل المعلومات فى ملفات فى الذاكرة وستتذكرها على الفور فى المستقبل.

قبل بداية مناقشة التطبيقات المختلفة، أريد إعادة التأكيد على شىء مهم. كل الطرق هنا مبنية على أساسيات محددة، وسأكون محدداً فى شرح كل طريقة ، لكن هذا لا يعنى أنه لا يمكنك تطبيق ما تعلمته للتو فى مواقف أخرى. إن لم تستخدم إحدى طرق الكتاب فلا يهم، إن بدت لك إحدى الطرق مفيدة لحالتك فاستخدمها.

بحلول نهاية هذا الكتاب ستكون قد تعلمت استخدام الطرق التى يمكن تطبيقها فى العديد من المواقف فى الحياة اليومية، وبالتالى اجعل ذهنك متفتحاً للعديد من الاحتمالات. فهى بلا نهاية.

الجدول اليومى

لكى نذكر أنفسنا بالجدول اليومى فإن معظمنا يكتب قوائم بالمهام المطلوبة أو يحتفظ بتقويم للجيب، والكل يفعل ذلك حتى رجال الأعمال، فالاحتفاظ بقوائم مكتوبة هو أمر شائع فى المكاتب والمنازل لكن المشكلة أن هذا لا يكفى. ماذا يحدث إن فكرت فى شىء ولم يسعفك الوقت أو الظروف لكتابته؟ مثلاً عندما تقود السيارة أو أثناء وجودك فى اجتماع أو حتى أثناء استحمامك؟ فى مثل هذه الظروف قد تطرأ على ذهنك أشياء من قبيل : " يجب أن أذهب للمغسلة " أو " يجب أن أمر على متجر البقالة لشراء اللبن" " أو " يجب ألا أنسى إرسال الرسالة بالبريد الإلكترونى اليوم!"

دعنى أوضح ذلك: الذاكرة الهائلة لن تحل محل الكلمة المدونة، بل ستكملها. وهذا مهم جداً: ليس *استبدالاً بل تكميلاً*. كنت أقول طوال هذا الكتاب إنه لا يجب أن تكتب أو تدون أى شىء، لكن هذا عندما تتعارض الكتابة مع ذاكرتك. مما سيجعلك تعتاد على عدم تذكر ما تكتبه وهى عادة سيئة. فعندما تكتب شيئًا ما عندما تفكر به فإنك بذلك تخبر نفسك بأنك لا تحتاج إلى تذكر هذا الشىء وأن القلم والورقة سينوبان عنك فى هذه العملية . إن ذلك يشبه المدير الذى يحل محل الموظف فى معظم المهام مما يجعل الموظف يركن للخمول لأن المدير سيتحمل المسئولية.

ما أود قوله هنا هو أنك يجب أن تعطى ذاكرتك مسئولية فعلية عن طريق تدريبها على تذكر الأمور، ثم دوّن ما تريده لتعزيز ما تحاول أن تتذكره. لكن كما كررت سابقاً، كلما دربت ذاكرتك سيقل استخدامك للكتابة واعتمادك عليها. ومثلما هو الحال مع المدير الجيد عندما يتعامل مع موظفه الجيد أيضاً، فإنه قد يحتاج بين الحين والآخر أن يقدم له بعد الإرشاد والدعم لكن الموظف سوف يحتاج إلى الاعتماد على نفسه فى القيام بالمهام وستكون لديه رغبة فى التعلم وتحمل المسئولية، وهكذا هو الحال معك أيضاً ــ فسوف يقل اعتمادك على الكتابة.

هناك أمر يدفعنى للضحك عندما تحين نهاية محاضراتى: حيث يطلب منى

أحدهم إرسال معلومات أو شرائط على عنوانه وأطلب منه العنوان فيقول لى إنه ليس معه قلم وورقة، فأضحك وأقول له: " أنا الآخر ليس معى قلم ولكن لدىّ ذاكرة "، ثم يضحك كلانا ويكون الشخص الآخر على وشك القول: " هل ستتذكر فعلاً عنوانى؟ وأنا أقول لكم إننى بالفعل أستطيع ذلك؟

سأجعلك تؤسس قائمة المهام اليومية لنفسك. عندما يكون هناك قائمة مهام يومية ذهنية فما الذى تحتاج إليه أولاً لربط المعلومات؟ مشجب بالطبع . ولأنك تحتاج مساحة لأكثر من عنصر فسوف تحتاج لعدد من المشاجب . ويمكنك الاستعانة بأحد قوائم المشاجب السابقة التى استخدمتها. أنا شخصياً أستخدم قائمة الجسم للمهام الخاصة بى. عندما أحتاج لتذكر مهمة ما - مثل شراء شىء أو إجراء مكالمة هاتفية أو إنهاء مهمة أخرى- فإننى أحول المهمة لصورة وأربطها بقائمة الجسم، أول مهمة أربطها بالمشجب الأول وهو أصابع القدم، وثانى مهمة بالمشجب الثانى وهو الركبتان، وهكذا ... إلخ ثم طوال اليوم أفحص القائمة لأرى الشىء المرتبط بكل مشجب، كأننى أستعرض قائمة مهام اليوم المكتوبة.

فى محاضراتى دائماً ما يسألنى أحدهم: " لكن يا كيفين، إن نسيت أن أفحص قائمة الجسم ؛ ماذا سأفعل؟ " ويكون جوابى على الفور: "ماذا إن نسيت إلقاء نظرة على مفكرة مكتوبة أو نسيت تفحص صندوق بريدك؟ " ليست هذه هى النقطة المهمة، لأنك ستعلم على الدوام أن لديك مهام يومية يجب إنجازها. وقد تنسى تفاصيلها، وكل ما عليك الآن هو اعتياد فحص قائمة المهام الذهنية المربوطة بقائمة الجسم كل يوم. افحص كل مشجب واسأل نفسك: " ماذا على أصابع قدمى؟ ركبتى؟ عضلاتى؟... إلخ، وبالتالى ستراجع القائمة كلها فى ثوانٍ معدودة.

سوف أطلب منك خلال لحظات أن تغلق الكتاب وتفكر فى خمسة أشياء ترغب فى القيام بها اليوم، ويجب أن تكون عادية مثل التسوق لشراء البقالة والذهاب للمغسلة لإحضار ملابسك وشراء كتاب محدد. لا تكتب هذه المهام، بل أغلق الكتاب وفكر فقط فى خمس مهام.◆

الآن، خذ أول شىء ترغب فى فعله وحوله إلى صورة حية. بعدها، وباستخدام خيالك ، قم بربط هذا الشىء بإصبع قدمك مع إضفاء الحركة المبالغ فيها. أضف على صورتك مشاعر مختلفة مثل الفرح أو الحزن أو الألم ، واجعل نفسك جزءاً من الصورة واحرص على أن تكون الحركة غير واقعية تماماً. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن.◆

لنراجع ما فعلته. إن كانت المهمة شراء اللبن مثلاً فربما تتخيل عشر علب لبن معلقة على أصابع قدمك أو تسير عليها وتشعر بأنك فى وزن الريشة أو تتخيل بقرة ضخمة تأكل أصابع قدمك أو أنك عطشان وتتمنى شرب كوب كبير من اللبن البارد.

أغلق الكتاب وقم بنفس الإجراء مع باقى المهام الأربع التى حددتها بنفسك. حول كل مهمة إلى صورة واربطها بالمشاجب بالترتيب فى قائمة الجسم. أى أن الصورة الثانية سترتبطها مع الركبتين، والثالثة مع العضلة والرابعة مع المؤخرة والخامسة مع جانبى الخصر. تخيل الصور بكل وضوح واختر حركة بسيطة لكن قوية. اربط كل صورة للمهمة بمشجب من قائمة الجسم الآن.◆

بعد إتمام ذلك راجع القائمة لتذكرّ نفسك بالمهام الخمس وستجد الصور التى قمت بربطها بالمشاجب تتوهج فى ذاكرتك على الفور. وهذا ما ستفعله بالضبط فى مواقف الحياة اليومية.

ضع فى ذهنك أنك تستطيع ربط أى شىء بالمشاجب فى خلال ثوان فى أى مكان: قبل النوم وأثناء الاستحمام وفى المصعد وأثناء الغسيل وحتى أثناء الطهى ورعاية الحديقة والتنظيف، أو عندما لا يكون هناك وقت لديك للكتابة. أنا أفعل هذا حتى أثناء مكالماتى الهاتفية عندما تطرأ لى فكرة مهمة فجأة. ستتمكن من ربط أى شىء بالمشاجب بسرعة وبسهولة ويسر وأنت مستريح. إن ذاكرتك موجودة معك على الدوام ويمكنك دائماً أن تعالج وتخزن المعلومات فى ملفات ذهنية حتى تكون متاحة لك فى أى وقت تحتاج إليها.

أين مفاتيحى؟

كم مرة طرحت على نفسك هذا السؤال؟ بعد عودتك للمنزل من العمل وضعت مفاتيحك فى مكان ما وتناولت وجبة سريعة لأنك ستخرج بعد قليل، وبعد ٢٠ دقيقة تبحث عنها بشكل محموم ولا تعرف أين وضعتها. أو ربما تأخرت فى الاستيقاظ من نومك وتأخرت عن العمل فأخذت حمامك وارتديت ملابسك، وعندما بدأت فى عجالة وتهم بالخروج من الباب أدركت فجأة أن المفتاح ليس معك فأخذت تبحث بشكل محموم عبر الملابس التى ارتديتها بالأمس، وفى حافظة نقودك وفى معطفك ولم تجدها. ألا تحب أن تختفى هذه المشكلة إلى الأبد؟

لقد نسيت مكان مفاتيحك لأنك لم تركز على مكان وضعها فى المقام الأول، وذاكرتك ليست مرتبطة بما تفعله يداك فى تلك اللحظة، فأنت تلقى بالمفتاح وفى عقلك الواعى تفكر فى الموعد القادم أو فى العشاء، أو مدى سوء معاملة مديرك لك. وبالتالى، فإن إلقاء المفتاح حركة تتم بدون أى ارتباط بالذاكرة، وهذا يحدث مع كل العناصر الصغيرة التى تستخدمها بانتظام مثل النظارة والشمسية وقلمك المفضل والمشط أو الفرشاة. أنا شخصيًا كنت فيما مضى أنسى على الدوام أين وضعت نظارة الشمس الخاصة بى.

لمنع هذا من الحدوث، نحن نحتاج للاعتياد على التركيز وإضافة الحركة عندما نلقى المفاتيح. لنفترض أنك وصلت للمنزل من العمل وألقيت المفتاح على مائدة القهوة. للتدرب على الطريقة تخيل انفجار مائدة القهوة والمفاتيح عليها، وهذا هو كل ما عليك فعله، فأنت مازلت تطبق الخطوات الثلاث الأساسية للتذكر. فلديك صورة لمائدة القهوة، وهى المشجب الخاص بك، ولديك صورة المفاتيح، وهى المعلومة التى ترغب فى تذكرها. اربط الصورتين معاً بالحركة. انفجار مائدة القهوة هو حركة بسيطة لكنها قوية، لكن يمكنك اختيار حركة أخرى مثل دق المفاتيح كالمسامير فى المائدة أو تخيل أن المفاتيح تتضخم وأنت تلقيها.

ما نتيجة ذلك؟ بعد ثلاثين دقيقة أو بعد يوم عندما تسأل نفسك "أين المفاتيح؟" ستظهر فى ذاكرتك صورة انفجار مائدة القهوة وعبارة: " لقد انفجرت المائدة وعليها المفاتيح يا أحمق "؛ وبالتالى ستتذكر مكان المفاتيح ـ حتى إن تخيلت الصورة فى واحد على مائة من الثانية . فهذا يكفى ليشغل الذاكرة. إن ما تفعله هو التركيز والتأكد من ربط العناصر بحركة يدك فى الذاكرة وبالتالى ستخزن المعلومة فى الذاكرة لاستدعائها لاحقاً.

قد تسألنى: " حسناً يا "كيفين"، ماذا إن وضعت المفاتيح على مائدة القهوة اليوم، ووضعتها فى اليوم التالى على جهاز الميكروويف، وفى اليوم الذى يليه وضعتها على التلفاز؟ فلن أصاب بالتشوش إذا انفجرت الأماكن الثلاث!". لنبدأ بأسوأ السيناريوهات: ستكون المفاتيح فى مكان من الأماكن الثلاثة: مائدة القهوة أو على الميكروويف أو على التلفاز. سيكون من السهل البحث فى ثلاثة أماكن بدلاً من كل أرجاء المنزل أليس كذلك؟

لكن إن اعتدت على التدريب على هذه الطريقة فإن السيناريو المحتمل هو ما يلى: عندما تسأل نفسك أين المفتاح فى اليوم الأول، فسوف تظهر فى ذهنك صورة مائدة

القهوة وهى تنفجر. وعندما تطرح على نفسك السؤال ذاته فى اليوم التالى، سوف تظهر فى ذهنك صورة الميكروويف وهو ينفجر، وفى اليوم الثالث ستظهر فى ذهنك صورة التلفاز وهو ينفجر. وإذا داومت على ممارسة هذا الأسلوب فسوف تخبرك ذاكرتك بآخر مكان تركت فيه المفاتيح. دعنى أكرر نقطة مهمة ذكرتها فى بداية هذا الفصل. فى البداية ستطبق هذه الطرق على مستوى العقل الواعى، أى ستفكر فى الصورة لتستدعيها ثم تتذكر مكان الشىء الذى تفقده دوماً. لكن بعد أسابيع قليلة ستطبق هذه الطرق على مستوى اللاوعى ولن تفكر طويلاً فى الصور والحركة لتعرف مكان المفاتيح مثلاً، بل إن عقلك غير الواعى سيذكرك بالشىء على الفور لأنك دربت ذاكرتك على التفكير والتركيز فى الحركة.

لا تندهش فى يوم من الأيام عندما تجد نفسك تقول شىء مثل ما يلى: "أين وضعت العقد؟ أوه، نعم، على المقعد". وسوف تقول لنفسك، أنا لم أربطه بالمقعد لكنى صرت ذا ذاكرة ممتازة ". فقد نبرمج العقل غير الواعى على تلك الطريقة وأصبحت تستدعى المعلومة دون جهد يذكر.

تذكر العناوين

يشمل حفظ العناوين فى الذاكرة مهارات الربط بالمشاجب والربط التسلسلى التى تعلمناها. إن حفظ عنوان مثل " ١٥ شارع ويلشاير، لوس أنجلوس " يشمل تقسيمه إلى ثلاث أجزاء: الرقم واسم الشارع والمدينة.

الرقم. سنستخدم العنوان المذكور أعلاه كمثال، ولكى نتذكر الرقم سنختار قائمة المشجب التى تروق لنا لنربط المعلومة بها. لديك ثلاث قوائم لتختار من بينها: قائمة الشجرة والجسم والمنزل. لنفترض أنك ستختار قائمة الجسم وأول مشجب بها هو أصابع القدم. تخيل أصابع القدم بوضوح.

الآن، ابتكر صورة للرقم من خلال الذهاب إلى قائمة الشجرة واختيار الكلمة المناسبة، وفى هذا المثال سيكون الرقم (١٥)، الذى هو "شيك الراتب" فى قائمة الشجرة. اربط بين الصورتين فى خيالك باستخدام الحركة. ما رأيك فى تخيل شيك ضخم يسقط على أصابع قدمك ويجرحها". من الآن فصاعداً، اربط أى عنوان بأصابع القدم وعندما تتذكر أنها مربوطة بالشيك ستعرف أن العنوان هو رقم (١٥) لأنك ستفك شفرة الصورة: الأصابع تمثل الغد والشيك يمثل رقم (١٥).

نصائح مفيدة: لا تقلق إن كان هناك رقم صفر فى العنوان؛ تخيل بدلاً منه حلوى الزلابية المستديرة مثلاً. إن كان الرقم ٢١ أو أعلى فقسّمه إلى أرقام أصغر وابتكر صورة لكل رقم واربطها بشكل تسلسلى. فى الجزء الثانى من هذا الكتاب ـ "الذاكرة الهائلة المتقدمة " ـ سأعرفك بطرق تساعدك على تذكر الأرقام الكبيرة بسهولة).

اسم الشارع. قسّم اسم الشارع إلى مقاطع. فى المثال "شارع ويلشاير Wilshire boulevard" يمكن تقسيمه إلى " Wil _ Shire _ boul _ e _ vard"وابتكر صورة صوتية أو رمزية لكل مقطع، واربط الصور بقائمة المشاجب أو اربطهم معاً كالسلسلة. "Will" تصبح "Will" (وصية فنيًا ويقطعها مقص "Scissors" أو Shears أما بالنسبة لـ Boul_e"ـ"vard، فما رأيك فى صورة ثور يحمل عملاً فنيًا (ثور Bull . عمل فنى art)؟

اسم المدينة. اتبع الخطوات الأولية كما فعلت فى اسم الشارع. قسمْ اسم المدينة إلى مقاطع وتخيل لكل مقطع صورة. Los Angeles لوس أنجلوس قد تتحول إلى "lost_angels" " الملائكة المفقودين أو Lost Angles" الأضلاع المفقودة يمكن ربط اسم المدينة بمشجب جديد تمامًا؛ بحيث يكون لصورة الرقم وصورة الشارع مشجب خاص لكل منهما. أو يمكنك ربط صورة اسم المدينة بالشارع باستخدام طريقة الربط التسلسلى.

على سبيل المثال، قد تتخيل وصية will يقطعها مقص ضخم "Shears" وخلفها ثور "bull" وعلى ظهره لوحة فنية "art"، ومجموعة ملائكة شاردة lost Angels تطارد الكل. لإدراج الرقم ابدأ التتابع بصورة الشيك وهو يجرح أصابع قدمك ثم اتبع باقى السلسلة.

بمجرد أن تتدرب على استخدام الطرق والقوائم المختلفة، ستجد أنه من السهل أن تجد طرقًا تناسبك بأفضل صورة للمواقف المختلفة. أنا أعتقد أن تذكر العناوين ليس عملياً فقط، بل ممتعًا أيضًا. فى المرة التالية التى يطلب فيها أحد منك تسجيل عنوان، اسحب نفساً عميقاً وقل: " ليس معى قلم بل ذاكرة حديدية "، واستخدم إحدى طرق الذاكرة الهائلة !

تذكر الاتجاهات أثناء قيادة السيارة

كم مرة حدث هذا لك؟ أنت تقود سيارة فى مكان ما مع صديق ثم تضل الطريق أو أن صديقك هو الذى يقود ويطلب منك أن تطل برأسك من النافذة وتطلب من أحد أن يرشدك إلى الاتجاهات، ووجدت من يساعدك ويقول: " ستسير لمسافة ميل عبر هذا الطريق ثم انعطف يساراً عند التل ثم انعطف يميناً واستمر لمسافة ميل. وعندما تجد تقاطع طرق انعطف يميناً ". وبينما يقول لك كل هذا تومئ برأسك: " حسناً، حتى التل ثم يساراً ثم يميناً ثم يميناً مرة أخرى عند تقاطع الطرق ". عندما يسألك صديقك عما سمعته فتقول له إنك ظننت أنه سمع فيقول لك :" أنت من ستوجهنا " فتقول له: " لكنك أنت السائق ! ".

إن كنت محظوظاً فسوف تتذكر نصف الوصفة، لكن إن كنت واسع الحيلة ستدون الاتجاهات بقلم وورقة بسرعة أثناء وصفها لك، ثم تكتشف بعد القيادة أن ما دونته بلا معنى ويحين وقت التوقف للسؤال مرة أخرى.

يمكنك توفير الكثير من العناء على نفسك باستخدام أساليب الذاكرة الخارقة. وكما هو الحال مع أى معلومة، فإن الخطوات الأساسية لتذكر الاتجاهات هى: الصور والحركة.

القاعدة الأولى للاتجاهات: اسأل عن أهم العلامات على الطريق. لماذا؟ لأن العلامة يمكن أن تستخدم كمشجب. إن كان الشخص الذى يرشدك قد قال: "انطلق على نفس الطريق وانعطف يميناً عند ثانى شارع بعد الإشارة " فاسأل عن أى علامة على الطريق، وقد تكون من صنع الإنسان مثل مبنى أو محطة بنزين أو طبيعية مثل بحيرة أو نهر صغير. عادة ما تكون العلامات التى من صنع البشر ظاهرة أكثر، وإن احترت أكثر ستبحث عن العلامة. على سبيل المثال، إن كان هناك محطة بنزين عند الشارع الذى ستنعطف يميناً عنده ستوجه نفسك للعثور عليها.

هناك شيء آخر يمكنك القيام به، قد تنسى ما إذا كان مرشدك قد طلب منك أن تتجه يميناً أم يساراً من مكان ما، ولتعزيز هذه المعلومة يجب ابتكار صورة لليسار ولليمين. صورة اليمين "right" هى كلمة مشابهة صوتياً وهى "rats" فئران. ولليسار left كلمة مشابهة leaves أوراق الشجر. (الكلمات المشابهة صوتيًا مفيدة جداً فى هذه الأمور !) وعندما يقول لك أحد اتجه يميناً ستتذكر الفئران، واليسار سيجعلك تتذكر أوراق الشجر.

فى المثال أعلاه، لنفترض أن الشخص طلب منك أن تتجه يميناً عند محطة البنزين. شكل صورة فى ذهنك عن المحطة ـ نعم كما خمنت. حيث تضخ الفئران البنزين للزبائن! فئران كبيرة عجوزة رمادية متعاونة. تخيلها فى ذهنك بوضوح.

هذه هى كيفية عمل الذاكرة الخارقة، وعندما تقود وترى محطة البنزين ستقفز للصورة الفئران التى تضخ البنزين فى ذهنك وستتذكر أن تنعطف يميناً.

تخيل أنك تطلب من شخص آخر الاتجاه لطريق مختلف. سوف يخبرك هذا الشخص بما يلى: " انطلق للأمام ثم ستعبر تقاطع، وبعد الثانى انعطف يساراً " عندها أسأل عن علامة فى الطريق، على سبيل المثال أسأله :" ماذا يوجد عند تقاطع الطرق؟ " هناك مصرف " فاستحضر صورته واسأل: " ما لون المصرف؟ " سوف يرد عليك قائلاً: "مبنى كبير أبيض".

تخيل صورة المبنى، وما الذى سترابطه به ـ أوراق الشجر لأنك ستنعطف يساراً، وأضف الحركة (مثل احتراق الأوراق، أو أن تجعلها كبيرة الحجم وألوانها زاهية).

ستكون بذلك منحت عقلك الباطن معلومات كافية ليعرف الطريق الصحيح، وبينما تقود ستمر على المصرف وتتذكر أن تنعطف يميناً لأن صورة المصرف المغطى بأوراق الشجر ستقفز إلى ذهنك.

قد يحدث نفس الشىء عندما تتجه بسيارتك إلى مكان ذهبت إليه من قبل ولا تتمكن من تذكر الاتجاه الذى ستسلكه تحديدًا. وإذا كنت مع صديق وطلب منك صديقك إرشاده إلى الطريق تقول له إنك لا تعرف ولكنك بمجرد الوصول إلى هناك ستعرف. فعلى مستوى معين أنت تدرك معرفتك بالطريق ـ فأنت تعلم أن عقلك الباطن يتذكر، وأنك تتمنى أن يحين الوقت المناسب.

مرة أخرى دعنى أركز على نقطة مهمة: بينما تقرأ هذا الكتاب لأول مرة قد يبدو أنك ستقوم بعمل كثير ـ اختيار مشجب وابتكار صورة وحركة ـ لكى تتذكر معلومة بسيطة مثل الانعطاف يميناً أو يساراً. لكن ضع فى ذهنك دوماً أنه بمرور الأسابيع ستطبق الطرق بشكل أفضل وبسرعة وكلما دربت ذاكرتك أكثر ستقوم بالخطوات أسرع وتجمع كل أنواع الروابط حسب حاجتك. ومهما كان ما تريده ستكون هذه الأدوات متاحة لك لكى تقوم بها فى مختلف المواقف.

ابتكار تطبيقاتك الخاصة

أريد منك تقديم موقفين آخرين يمكن خلالها استخدام كل الطرق، وأريد منك أن تتوصل إلى طريقة لتطبيقها هنا. مهما كان السيناريو تذكر أن الخطوات الأساسية كما هى:

١. مكان لوضع المعلومة - أى المشجب
٢. المعلومة تتحول لصورة واضحة
٣. الفراغ الذهنى للصورة والمشجب، أى الحركة

السيناريو ١. لنفترض أنك تعمل سمسار عقارات، وأنك فى جولة لتلقى نظرة على المنازل الجديدة، وتريد أن تتأكد من عدم نسيانك لتفاصيل محددة لكل منزل. بالتأكيد يمكنك تدوين ملاحظات لكنك لا تريد أن تصبح عبدًا للقلم والورقة. مع وجود مئات المنازل والزبائن أنت بحاجة إلى التأكد من أنك عندما تتحدث مع أحد عن كل منزل ستكون هذه المعلومات متاحة فى ذهنك على الفور.

لنفترض أنك زرت ثلاثة منازل: الأول به حمامات كبيرة، وحمام سباحة وحجرة نوم كبيرة لها شرفة، المنزل الثانى به حوائط خشبية جميلة وجراج واسع يكفى لسيارتين، المنزل الثالث صغير، ومبنىّ على التل ويطل على منظر رائع.

فكر فى طريقة الخطوات الثلاث لكى تستخدمها فى تذكر تفاصيل كل منزل. أغلق الكتاب وافعل هذا الآن. ◆

دعنى أشرح لك كيف سأتذكر السمات المميزة للمنزل الأول. أول خطوة هى اختيار مشجب لربط المعلومات، واختياره من أحد القوائم سالفة الذكر: قائمة الشجرة وقائمة الجسم وقائمة المنزل، ثم أربط الحمامات وحمام السباحة وحجرة النوم بمشاجب إحدى القوائم.

هناك طريقة أخرى لابتكار مشجب، لنقل إنك لاحظت أن المنزل الأول به شجرة بلوط ضخمة فى الحديقة الأمامية، استخدمها مشجبًا. هذا هو نوع الترابط الذى تعلمناه فى بداية الكتاب عندما ناقشنا كلمة HOMES التى استخدمناها لتذكر أسماء البحيرات العظمى. إنك تستخدم أسلوب الترابط عندما تحتاج لتذكر شىء يمكنك ربطه بشكل منطقى مع معلومة أخرى فى الذاكرة بالفعل؛ أى ربط شىء لا

تعرفه بشىء تعرفه.

لأننى، بالفعل، ربطت شجرة البلوط بالمنزل الأول، فسوف سنستخدمها كمشجب، ثم نشكل صورًا للسمات الثلاث ونربطها بشجرة البلوط. أول صورة للحمام هى "جون" "John" للمرحاض، وثانى صورة بها ماء يمثل حمام السباحة، والصورة الثالثة وسادة تمثل حجرة النوم، ومع الحركة غير المنطقية والمبالغ فيها سترتبط ثلاث صور بالشجرة.

أؤكد مرة أخرى، عندما تصبح ماهراً فى هذه الطرق ستفعل هذا بينما تدخل المنزل فى نفس الوقت الذى ترى فيه سماته المختلفة، وهذا ما يجعل الذاكرة الهائلة عملية للغاية. قد تستغرق بعض الوقت لاحقاً لكتابة ما تريد أو مراجعته فى ذهنك، لكن المعلومات سوف تُحتَجز فى الذاكرة بينما تراها أو تسمعها أو تشعر بها. الآن، حاول تطبيق نفس الطرق مع المنزلين الآخرين.◆

السيناريو ٢. لنتدرب على سيناريو آخر، لنفترض أنك تعمل فى مجال بيع تكتسب من خلاله مهارة فى معرفة نوع كل السيارات، وتريد أن تتعرف على نوع كل سيارة وسماتها المختلفة. لنبدأ بموديل مستعمل ويعد صفقة جيدة، ولنفترض أنك تريد أن تتذكر أنها سارت لمسافة ١٣ ألف ميل وبها تكييف. كيف سترتبط المعلومتين بهذه السيارة؟ أغلق الكتاب وافعل هذا الآن.◆

ما أول قاعدة للذاكرة؟ نحتاج لمشجب، أى مكان لوضع المعلومة. هل لاحظت سمة مميزة وظاهرة للسيارة؟. لنفترض أن هذه السمة هى عجلاتها الكبيرة، فيكون المشجب هو العجلات. (وهناك أمثلة لمشاجب أخرى: خدش فى هيكل السيارة، لون لامع، فانوس ناقص). الآن تخيل صورة لهذه المعلومات، وبما أن السيارة سارت لمسافة ١٣ ألف ميل " فسوف أربط الرقم بالساحرة "Witch" التى تمثل الرقم (١٣) فى قائمة الشجرة وسأجعل الساحرة تتجمد من البرد وأسنانها تصطك بسبب التكييف. ماذا عن الخطوة الثالثة؟ سوف أضع الساحرة على العجلات بالحركة المبالغ فيها، ربما تدور مع العجلات أو تدير العجلات لكى تتدفأ.

ماذا سوف يحدث فى المرة التالية التى أتحدث فيها مع أحد العملاء عن مواصفات السيارة التى يرغبها؟ إنْ ذَكَر أنه يبحث عن سيارة مستعملة سأقلب فى ملفاتى الذهنية للبحث عن السيارات المستعملة وستكون هذه السيارة منهم، وسوف تقفز إلى ذهنى الصور التى ابتكرتها لكى تذكرنى بالرقم (١٣) والساحرة التى

تصطك أسنانها سوف تذكرنى بالبرد. فأتذكر أن السيارة سارت ١٣ ألف ميل وبها تكييف. وسأخبر العميل بالمعلومات. دون أن أحتاج لقراءة المواصفات وسوف أعرف ما إذا كان مهتمًا بالشراء أم لا. قد يبدو لك تذكر معلومة من قبيل أن السيارة قد سارت ١٣ ألف ميل أو أن بها تكييفًا أم غير ذى أهمية فائقة. ولكن ضاعف عدد السيارات وبالتالى المعلومات والمواصفات التى سيستعين عليك حفظها ــ وسوف تعرف مدى أهمية الذاكرة الهائلة بالنسبة لك.

السيناريو ٣. لنجرب تطبيقًا آخر. لنفترض أنك ستلقى خطاباً ومعك ملخص له يحتوى على ١٠ نقاط. كيف ستلقى الخطاب بدون الاستعانة بالملاحظات؟ أغلق الكتاب وفكر فى طريقة أو إجراء لحفظ النقاط العشر الآن.◆

إليك الحل الخاص بى. أول ما تحتاج إليه هو مشجب لربط هذه المعلومات. اختر واحدة من القوائم الثلاث (الجسم والشجرة والمنزل) لأن كل معلومات الملخص جديدة. وإن كنت ستستخدم الترابط فيجب أن تحفظ خطابك جيداً لتتذكر المشاجب التى ستكون أجزاء منه.

بعد ذلك سوف نحتاج لتحويل كل واحدة من النقاط الموجودة بالملخص إلى صورة. لنفترض أن الموضوع هو استثمار الأموال فى بيع وشراء والعقارات، وأول نقطة هى أن تكون مستثمرًا محنكًا. ركز على أهم جزء فى النقطة الأولى، وهى الحنكة، حول كلمة محنك "Astute" إلى صورة "As_tute". Ass_toot وبالتالى تخيل صورة حمار Ass ينفخ بوق سيارة Toot وتكون هذه الصورة هى أول ما تربطه بالمشجب الأول فى أى قائمة اخترتها.

النقطة الثانية قد تكون اختيار فئات البيع، فما هى الفكرة الرئيسية للنقطة الثانية؟ الفئة Category. وقد وحولنا هذه الكلمة من قبل عندما تحدثنا عن لعبة التركيز وحولناها إلى "Cat_gory" أى قطة ملطخة بالدماء. اربط الصورة بالمشجب الثانى للقائمة التى اخترتها. قم بنفس العملية مع باقى عناصر الملخص.

عندما تلقى خطابك ستنظر بعين خيالك للمشجب الأول، ماذا سترى؟ حمار ينفخ بوق سيارة. فتقول: " يا رفاق سأحدثكم عن كيفية أن تصبحوا خبراء فى الاستثمار" وبعد انتهائك من مناقشة النقطة الأولى، ستنظر للمشجب الثانى وتتذكر القطة الملطخة بالدماء فتقول: " النقطة التالية هى فئات المبيعات... "، وتستمر على هذا المنوال حتى آخر عناصر الملخص حتى تنتهى من خطابك. قد تستغرق وقتاً لتثق

فى ذاكرتك الخارقة، لكن صدقنى ستتمكن من فعل كل ما سبق، ومهما كان ما تفعله وأينما كنت، تدرب فقط على ثلاث قواعد للذاكرة:

١. مكان لتخزين البيانات ـ وهو المشجب.
٢. تحويل المعلومة إلى صورة ـ أى الصورة
٣. الفراغ الذهنى لربط المشجب بالصورة ـ أى الحركة

ملخص الفصل الثالث عشر

قائمة المهام اليومية

١. اختيار قائمة المشاجب: الجسم، الشجرة، المنزل
٢. تكوين صورة لكل ما تريد أن تتذكره
٣. ربط كل صورة بمشجب من القائمة التى اخترتها

أين المفاتيح؟

١. اعتد على التركيز على مكان واحد لوضع المفاتيح.
٢. اربط المكان بالحركة الخاصة بوضع المفاتيح.

تذكر العنوان

الجزء الخاص بالرقم فى العنوان

١. اختر قائمة مشاجب تعرفها (الشجرة، الجسم، المنزل).
٢. اختر صورة للرقم.
٣. اربط الصورة بأول مشجب فى القائمة التى اخترتها.
٤. ابتكر صورة ذهنية لربط كلا العنصرين.
٥. إن كان هناك رقم صفر فى العنوان استخدم فى الصورة حلوى الزلابية المستديرة.
٦. قسّم العدد الكبير إلى أجزاء واتبع نفس القواعد أعلاه.

اسم الشارع

١. قَسِّم اسم الشارع إلى مقاطع
٢. ابتكر صورة رمزية أو صوتية لكل مقطع من اسم الشارع (يمكنك جمع المقاطع كما تذكر).
٣. اربط الاسم بمشجب أو:
٤. اربط المقاطع معاً بشكل تسلسلى واربط فقط أول مقطع بمشجب واحد.

اسم المدينة

١. اتبع أول خطوتين اتبعتهما لحفظ اسم الشارع.
٢. اربط كل الصور بواسطة مشجب جديد تماماً؛ أو:
٣. اربط الصورة باسم الشارع فى سلسلة.

تذكر إرشادات الاتجاهات

١. اسأل عن علامة مميزة.
٢. حول أسماء الشوارع لصور ــ مثل حفظ العناوين.
٣. استخدم صورًا للاتجاهات كما يلى:

للإشارة لليمين أو اليسار

يمين ـ فئران

يسار ـ أوراق شجر

اتجاهات إضافية

شمال ـ القطب الشمالى

جنوب ـ القطب الجنوبى

الشرق ـ عصى تناول الطعام الأسيوى

الغرب ـ قبعة راعى البقر.

الفصل الثالث عشر ـ تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

اربط الأنشطة التالية بإحدى قوائم المشاجب وتظاهر بأنها قائمة مهامك اليومية

١. إرسال طرد بالبريد.
٢. شراء سلة مهملات.
٣. إعادة طوق كلب طارد للبراغيث معطوب.
٤. شراء مصباح كهربى.
٥. شراء لبن مكثف من البقالة.
٦. شراء الزهور لزوجتك.
٧. قراءة جزء من كتاب تحفيزى لمدة ١٥ دقيقة.
٨. غسيل السيارة.
٩. القيام بتمارين أيروبكس لمدة ٣٠ دقيقة.
١٠. تلميع حذائك.

التمرين ٢

باستخدام الخطوات المشروحة أعلاه اربط العناوين التالية بالمشاجب:

١. ١٠٠ شارع نايتنجيل كورت، بيوريا 100 Nightingale Court, Peoria
٢. ١٥١٢ شارع ماين، مدينة بوسطن 1512 Main Street, Boston
٣. ٩ شارع فيليبس سيركل، فورت هود 9 phillips Circle, Fort Hood
٤. ٧٢٣ شارع جاكسون درايف، ويلينج 723 Jackson Drive,wheeling
٥. ١٩٠٢ شارع تريمونت، سياتل 1902 Tremont, seattle

التمرين ٣

تدرب على الأقل على تذكر ١٥ اتجاها كل أسبوع وابدأ بالاتجاهات التالية:

١. اتجه لليسار ناحية "آشبيرى" Ashbury.
٢. اتجه للجنوب ناحية "إيست ميبل" East Maple.
٣. اتجه للغرب ناحية إيجلتون واى Eagleton Way.
٤. اتجه يميناً ناحية "رامزديل رود" Ramsdale Road.
٥. اتجه للشمال ناحية طريق بيلفيو Belleview Avenue.

١٤ القراءة والذاكرة الهائلة

سنطبق قواعد الذاكرة الهائلة على القراءة واستيعاب ما نقرأ. هل تتذكر دومًا ما تقرأ؟ هل حدث لك ما يلى: كنت تقرأ وفجأة لاحظت أنك لا تتابع الفكرة التى تقرأها ولا تعلم أين أنت فى أجزاء الكتاب وفقدت متابعة الفكرة؟

هذا يحدث لأن عقلك يكون فى مكان آخر رغم أن عينيك تتابعان كل كلمة. إن هذا يشبه إلقاءك المفاتيح فى مكان ما دون الانتباه لما تقوم به يداك، ولكن فى هذه الحالة أنت لا تنتبه إلى الكلمات، فعقلك يهيم بعيدًا ويركز على شىء آخر، وبالتالى لا يتم تسجيل معانى الكلمات فى ذاكرتك.

قد تفقد الاهتمام بالكلمات لعدة أسباب: صعوبة المادة أو تعقيدها، وقد يكون الحال هو أن الكتاب ليس موضوعاً بشكل مثير أو ليس مكتوباً بنص جيد، وبالتالى تشعر بالملل. إن الكتب المليئة بالبيانات قد تبدو ثقيلة وغير مفهومة، وقد تكون المشكلة جسمانية: قد تكون متعبًا، أو حزينًا أو غاضبًا من شىء ما أو تشعر بالتوتر والضغط لأنك تذاكر من أجل الاختبار. مهما كان الموقف، الخلاصة هى أنك بحاجة إلى استيعاب المعلومات بشكل أفضل.

القراءة والتذكر

لأساعد الناس على القراءة بتركيز فإننى صممت طريقة بسيطة باستخدام نظام الذاكرة، لكن عندما تنفذها كما يجب ستجد نتائج مبهرة. إليك هذه الطريقة: عندما تقرأ يجب أن تفعل ذلك وكأنك دوماً تخبر شخصاً آخر بهذه المعلومات فى

أى كتاب.

دعنى أشرح ذلك. عندما تقرأ تخيل أنك تتحدث إلى شخص آخر. لماذا؟ كما ذكرت سابقاً عدة مرات، نحن ننتبه لما نقوله أكثر مما نسمعه لأن كلاً منا يهتم بنفسه أكثر من الآخرين، وعندما تتخيل أنك تتحدث بما تقرأه؛ فهذا يضفى على ما تقرأه طابعًا شخصيًا لأنك فى الصورة وهنا يأتى دور المشاعر، وبما أنها الجسر المؤدى لعقلنا غير الواعى، فإنها تكون بمثابة المحرك الذى يشغل عمليات التفكير العميقة مما يساعد على تحفيز الذاكرة، وبالتالى يزداد تركيزك.

إليك سببًا آخر لنجاح هذه الفكرة: إن عقلك الواعى يركز على ـ ويتخيل صورة ـ شىء واحد فى المرة الواحدة، ولن يفكر فى شىء آخر فى نفس الوقت، وعندما تتخيل نفسك تقول ما تقرأه لشخص آخر فأنت تجبر نفسك على التركيز وتمنع نفسك من السرحان أو التخيلات أو أحلام اليقظة. وسوف تشغل ذاكرتك لكى تحفظ المعلومات، وهذه الخطوة البسيطة سوف تساعدك أيضاً على استدعاء عدد لانهائى من المعلومات أكثر مما يحدث عندما تقرأ بالشكل المعتاد، وذلك لأن عملية تشغيل الذاكرة وتحفيزها سوف تزيد من مقدار استدعاء المعلومات بشكل ملحوظ.

أريد منك أن تتدرب على هذه الطريقة الآن. تخيل أنك تقول: " أريدك أن تتدرب على هذه الطريقة الآن ". اختر أى شخص ليكون مستمعك وتخيل نفسك فى أى وضع؛ وقوفاً أم جلوساً، تخيل مستمعك وهو يواجهك وقل له: "أريدك أن تتدرب على هذه الطريقة الآن ". افعل هذا الآن. ◆

كيف شعرت عندما قمت بذلك؟ معظم الناس يقولون لى إن الأمر صعب فى البداية، لأنهم فى خيالهم يضطرون للتركيز على ما يقولونه. وهذا هو المراد، لأن التركيز يشغل الذاكرة. ومثل باقى طرق وأساليب الذاكرة الخارقة، سيبطىء هذا إيقاع قراءتك فى البداية لكن عندما تعتاد عليه، ستقرأ بفهم أكبر.

إليك تعديلاً آخر يمكن إدخاله على هذه الطريقة. ماذا إن لم تفهم ما تقرأ؟ قد تصادف كلمات ومفاهيم مجهولة لك أو صعبة الفهم. ماذا تفعل عادة فى مثل هذه المواقف؟ تعيد قراءة المادة مرتين؟ تبحث عن الكلمات فى المعاجم؟ إلى أى مدى ستستمر فى هذا قبل أن تستسلم؟

إن قابلت شيئًا لم تفهمه، فإنك لن تتخيل نفسك كمعلم فحسب، بل طالب أيضاً، وكطالب ستسأل نفسك:" ما الذى تعنيه بهذه العبارة أو الكلمة؟ هلا شرحتها لى مرة أخرى؟

هل فهمت ذلك؟ إن قرأت ما لم تفهمه تماماً ستبعد نفسك عنه وتغلق ذاكرتك عنه، لكنك إن واصلت القراءة فلن تنتبه لأنك على مستوى اللاوعى تفكر فيما لم تفهمه، وكأنك تقول لنفسك: "انتظر، ما هذا؟ لا أفهمه، قف!". إن لم تتوقف فلن ينشغل ذهنك بما تقرأه، وهناك توتر وضغط كبيران تفرضهما محاولة تخمين معنى كلمة أو عبارة سابقة مع مواصلة القراءة. تذكر أن عقلك لا يفكر فى أمرين مرة واحدة.

استغل هذا لمصلحتك، عندما تصادفك كلمة لم تفهمها مثلاً، توقف عن القراءة واسأل نفسك: "ما معنى هذه الكلمة؟"، وإن لم يمكنك التخمين فقل لنفسك: "لنبحث عنها فى المعجم " ثم ابحث عنها واشرحها للطالب الذى بداخلك. كل هذا سوف يجعلك تتهمك وتركز وتنتبه، ويجعل ذهنك متيقظًا لما تذاكره أو تقرأه عن وعى.

عندما تتخيل نفسك كطالب، قد تطلب من نفسك إعادة صياغة عبارات محددة. على سبيل المثال إن كنت تقرأ وصادفت عبارة لم تفهمها فاسأل نفسك: " هلا أعدت صياغة هذه العبارة؟" أو " ما معنى هذه العبارة؟ " وستندهش من أن ما بدا غير مفهوم منذ دقيقة سيكون مفهوماً فجأة، بسبب استغلالك لقوة العقل غير الواعى. عندما تشغل ذهنك بهذه الأسئلة فإنك سوف تحرك عجلات المستويات الأعمق من التفكير.

إعادة الصياغة فى خيالك من أقوى أدوات الحفظ فى الذاكرة، ذلك لأن إعادة الصياغة تجعل اللاوعى ينتقل لمرحلة البحث، ويعبر كل البيانات ويأتى بشرح تفهمه. وإعادة الصياغة تجعلك تعيد ترتيب المواد (فتعرفها جيداً)، وبالتالى تزيد قدرتك على الاستدعاء، سواء كان ذلك من أجل اختبار أم اجتماع أم أى موقف آخر.

الاستذكار من أجل الاختبار

والآن دعنا نتعمق أكثر فى مناقشة موضوع القراءة. دعنا نفترض أنك تقرأ فصلاً من كتاب ستخضع لاختبار فيه، وانك ستفعل ما قمت به أعلاه، أى أنك ستتخيل نفسك تخبر طالباً وهمياً بما تقرأه. وسوف تطرح على نفسك أسئلة من قبيل:" هلا أعدت صياغة هذا الجزء؟" أو " أنا لا أفهم هذه الكلمة". وسوف تبحث عن معانى الكلمات، وكل هذا طيب، ولكن إليك شيئًا يمكنك فعله عندما يصادفك نص ما أو مجموعة من المعلومات سوف يتم اختبارك فيها.

فى عين خيالك تحدث إلى طالبك الوهمى قائلاً: " بالمناسبة، تأكد من أنك تتذكر هذا لأنه سيأتى فى الاختبار". وبعد تخيل المشهد اكتب ملحوظة بذلك، على أن تكون الملحوظة عبارة عن كلمة رئيسية أو عبارة مما قرأته للتو، تذكرك بكل البيانات لاحقاً، أو قد يكون ما تكتبه ملخصًا للفقرة أو كلمة مهمة أو معلومة بارزة أو عبارة مهمة، أو شيئًا يذكرك بما قرأته. بعد كتابة الملحوظة واصل القراءة.

قد تقوم بمهمة مزدوجة الآن. لقد ذكرت عدة مرات فى هذا الكتاب أنك لن تكتب أى شىء، والآن غيرت رأيى، لكن كما ذكرت فى الفصل الثالث عشر، فإننى لا أريد أن تحل الكتابة محل التذكر. فهنا، يختلف الأسلوب والطريقة، لأن الكتابة هنا من أجل صنع قائمة ومرجع لكى تخبر نفسك بما يجب حفظه لاحقاً، لأنك ستمزز المعلومة لاحقاً بأساليب وطرق الذاكرة الخارقة.

بمجرد أن تنتهى من ذلك، راجع الملحوظة أو الملخص وتأكد من أن ما كتبته موجز قدر الإمكان، وأن يكون مجرد أفكار أو مفاهيم أو كلمات، وهذا ما يجب أن تكتبه. تخيل مدى فائدة ذلك عند خضوعك لامتحان ما، وتخيل ماذا سيحدث عندما تجلب تلك القائمة معك إلى الفصل. فكلمة أو عبارة صغيرة سوف تساعدك على استدعاء كم هائل من المعلومات. سيكون من الرائع أن تلجأ لهذه القائمة".

حسنًا، يمكنك اصطحاب تلك القائمة معك إلى غرفة الاختبار ــ لكن فى ذهنك فقط! وكل ما عليك أن تفعله هو تطبيق أساليب الذاكرة مع هذه القائمة أو الملحوظة أو الفقرة، وتحويل كل الكلمات أو العبارات لصور كما تعلمت من أساليب الفصول السابقة. قسم الكلمات لمقاطع، وحولها بدورها إلى صور صوتية وتمهل وسر حسب إيقاعك الخاص، وقد يستغرق الأمر ١٥ دقيقة أو نصف ساعة لقائمة مكونة من صفحة واحدة، لكنك سترتاح عندما تؤدى الاختبار وفى ذهنك هذه "الورقة". بعد أن تنتهى من تحويل كل العناصر لصور، اربطها تسلسلياً كما فى قصة تمثال الحرية، حتى إن كانت الصور ٣٠ أو ٤٠ أو ١٠٠ صورة، ابتكر قصة هزلية غير واقعية من كل الصور، وراجع القصة ثلاث مرات، وبالتالى ستحفظ كل شىء ــ وأنا أضمن لك ذلك.

هذه الطريقة من أقوى الأدوات المتاحة لتساعدنا على تذكر المعلومات من أجل أى اختبار. حتى إذا كانت لديك قصة تحتوى على أكثر من خمسمائة صورة، فإنك تستطيع أن تراجعها فى خيالك خلال دقيقة أو اثنتين. فكل صورة تمثل كلمة مهمة أو عبارة، وكل كلمة تذكرك بكميات كبيرة من البيانات. هذه هى الطريقة التى يذاكر

بها طالب كلية الحقوق عددًا ضخمًا من القوانين والمعلومات.

ضع فى ذهنك أنك إما أن تعمل بكل جد أو تعمل بذكاء. فقد تختار أن تجلس لعدة ساعات ليلاً للاستذكار باستخدام الحفظ والاستظهار - والتكرار المستمر - وأنت تأمل أن المعلومات ستخترق ذهنك، أو يمكنك أن تختار الاستذكار بذكاء. ولا يحقق استخدام تقنية الذاكرة الجبارة هذا الهدف فقط، بل يقلل الضغط على جسمك ويجعلك تستخدم خيالك وتستمتع وتبتكر أفكارًا هزلية تحفز الخيال، والمهم - بخلاف المتعة - أنك ستتذكر كل شيء، وستؤدى الاختبار بثقة وتكون أول من ينتهى من الاختبار، وستشعر بمدى روعة ذلك.

كاختبار أخير، دعنى أسألك الآن: فى قصة تمثال الحرية، من يقود الليموزين؟ "جون ترافولتا". ما الذى تجره السيارة الليموزين؟ منزلاً متنقلاً. أليس من الرائع أن تستدعى هذه المعلومات فى الحال؟

الاستماع للمحاضرات

إليك هذه النصائح لتحقيق أقصى استيعاب لما تسمعه فى المحاضرات من أكبر كم من المعلومات. سواء كنت فى محاضرة جامعية أم ندوة أم أى موقف آخر يعرض فيه المتحدث بعض المعلومات، فإن الخطوات الأساسية لذلك مشابهة لما تفعله أثناء القراءة.

فى البداية سأذكرك مرة أخرى بألا تدون أى ملحوظات، بل انتبه جيداً لما يقال فى المحاضرة، ولن تتمكن من تحقيق هذا الانتباه أثناء تدوين الملاحظات. كما ذكرت من قبل، لن يعمل عقلك الواعى فى مهمتين فى نفس الوقت، كما أن تدوين الملاحظات به قدر كبير من التوتر والضغط كما أنك ستجاهد لكتابة كل شىء بسرعة قبل أن ينتقل المحاضر لنقطة أخرى، وبالتالى تحتفظ فى ذاكرتك بكم قليل جداً من المعلومات التى تلهث لتدوينها.

القاعدة الأساسية فى الاستماع للمتحدث فى محاضرة هى أن تتخيل أن المحاضر يوجه حديثه لك وحدك، والتظاهر بأنه ليس هناك شخص آخر فى القاعة معه سواك. هل صادف أن كنت ذات مرة الطالب الوحيد فى الفصل أو فى المحاضرة؟ هل تلقيت درسًا خصوصيًا بمفردك من قبل؟ إن حدث ذلك ستفهم مدى اختلاف هذه التجربة عن وجودك وسط عشرين أو ثلاثين طالبًا لأنك ستركز وتتجاوب مع ما

يقوله المعلم، والطاقة بينك وبينه ستكون أعلى، لأنه لن يركز إلا معك وحدك ويشرح المعلومات بالطريقة التى تناسبك.

يمكنك أن تخلق موقفاً مشابها فى خيالك. وكما تفعل فى الحياة الواقعية، اطرح بعض الأسئلة داخل ذهنك. وأثناء الاستراحات أو التوقف عن الحديث مؤقتاً فى أى محاضرة تخيل نفسك ترفع يدك قائلاً :"من فضلك، هلا أعدت صياغة هذه المعلومة مرة أخرى؟" . بالطبع لن تحصل على أية إجابة، ولكن استغراقك تلك الثوانى فى التركيز على هذا الأمر سوف يساعدك على حفظ بعض المعلومات فى ذاكرتك.

يمكنك إضافة خطوة لهذه الطريقة عن طريق تخيل نفسك تقول: " أرجو المعذرة، لكى أتأكد من أن فهمى صحيح، هل تقصد...؟ " وهذا أفضل لأنك ستعيد صياغة المعلومة وبالتالى ستتذكرها أليس كذلك؟ مما يعنى أنك حركت الناقلات العصبية فى المخ لفترة مهمة ووجيزة مما يشغل الذاكرة.

أوصى بتسجيل المحاضرات على شرائط كاسيت وعندما تعود استمع لما سجلته، اشتر مسجلاً صغيرًا، ويمكنك شراء النوع الذى يسجل بسرعات مختلفة مع زر لضبط درجة الصوت. بينما تنصت للمحاضرة المسجلة أعد صياغة ما تسمعه فى خيالك لكن هذه المرة يمكنك ضغط زر الإيقاف لتدوين أى نقطة مهمة سيتم اختبارك فيها.

اتبع نفس الإجراءات التى وصفتها فى الجزء الخاص بالقراءة، وقم بتكثيف الملاحظات وحولها لصور واصنع منها قصة هزلية مثل قصة تمثال الحرية المذكورة فى الفصل الثانى وبالتالى ستحفظ كل شىء فى ذاكرتك.

حتى إن كنت لن تستخدم طريقة تحويل الملاحظات لصور، فمازال فى إمكانك تذكرها. إن استمعت فقط للشريط، بذلك، تكون قد استمعت للمحاضرة بانتباه كبير مرتين، لكن من يدون الملاحظات أثناء الاستماع لا يصغى تماماً ولو مرة واحدة، وأراهن أنك لو خضعت لاختبار فيما سمعته جيداً فى المحاضرة ستؤدى بشكل ممتاز.

لا يمكننى أن أؤكد بالقدر الكافى على قيمة الطرق البسيطة التى وصفتها فى هذا الفصل بخصوص القراءة والإنصات للمحاضرات، فهذه الطرق تنجح دوماً؛ ونجحت معى عندما كنت طالباً فى مدرسة سانت مارى الثانوية عندما قيل لى إننى أعانى من إعاقة ذهنية تحول دون التعلم، ورأيتها تنجح مع المشاركين فى محاضراتى. وتلك الطريقة تنجح لأنك تركز على المعلومات المقدمة لك، وتستمتع بها، وهى أفضل

من التكرار لأنه يصيبك بالملل ولا يُمعِل عقلك غير الواعى ولا يحفزه على مساعدتك. وعندما يسألك الناس عن سر ذاكرتك الرائعة تلك ستقول لنفسك:" لأننى أعلم كيف أستذكر بالشكل الصحيح، وأعرف كيفية استيعاب المعلومات بالشكل السليم، وأعرف كيف يعمل العقل وأعرف كيف أعالج وأنظم المعلومات فى عقلى حتى تكون تحت تصرفى أينما ومتى احتجتها".

بالمناسبة، يمكنك تطبيق هذه الطرق أثناء المحادثات. اطلب من الناس إعادة صياغة ما يقولونه لك، أو قل شيئاً مثل: " من باب التوضيح، هل تعنى...؟ " ثم أعد صياغة ما قالوه لك. لا تخش طلب تكرار الكلام من الناس فأنت بذلك تخبرهم أنك مهتم بما يقولونه والناس يحبون من يصغى إليهم، وبالتالى سيحترمونك ويتجاوبون معك بكل ترحاب.

ملخص الفصل الرابع عشر

القراءة من أجل فهم أفضل

١. اقرأ المعلومات كأنك تخبر بها شخصًا آخر.
٢. اسأل نفسك عما لا تفهمه: (" هلا أعدت صياغة ذلك بطريقة أخرى؟ " و " لا أفهم ").
٣. ألزم نفسك بأن تتذكر معلومات محددة، وفى نفس الوقت دوّن ملاحظات مختصرة لنفسك.
٤. لخص الملاحظات فى كلمات معدودة أو عبارات مختزلة، واجعل كل عبارة ترمز لكثير من المعلومات.
٥. حول كل العبارات المختزلة لصور واجعل لكل مقطع صورة.
٦. اجمع الصور فى قصة هزلية غير منطقية مثل قصة تمثال الحرية التى قرأتها فى أول الكتاب.

الاستذكار للاختبار

اتبع الخطوات السابقة لكن عندما تقرأ جزءًا تشعر أنه سيأتى فى الاختبار قل "للطالب " الذى بداخلك: " تذكر هذا من أجل الاختبار ".

الإنصات لمحاضرة

١. تظاهر بأن المُحاضر يتحدث إليك وحدك.
٢. تخيل أنك تطرح أسئلة على نفسك.
٣. سجل المحاضرة على شرائط تستمع إليها لاحقاً (بتسجيل سريع إن كنت تريد ذلك).
٤. اتبع الخطوات ٤ و٥ و٧ والتى جاءت تحت عنوان "القراءة من أجل استيعاب أفضل".

الفصل ١٤ تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

أحضر كتابًا وجدت صعوبة قبل ذلك فى قراءته وحاول قراءته بالطرق المشروحة فى هذا الفصل (أو أى فصل من هذا الكتاب وجدته صعباً). هل تجده أسهل الآن فى القراءة؟ هل تتذكر معلوماته أكثر؟

التمرين ٢

فى المرة القادمة التى تحضر فيها ندوة أو محاضرة لا تدون الملاحظات بل جرب أساليب الذاكرة الخارقة. إلى أى مدى ستتذكر ما قيل؟

١٥ المفردات والهجاء والذاكرة الهائلة

كيفية تذكر المفردات

كيف تحفظ الكلمة وتعريفها؟ يمكنك أن تفعل هذا بالتكرار كما تعلمت فى صغرك، وكما تعلم فإنه أمر ممل ويستغرق وقتاً طويلاً، أو يمكنك أن تحولها لصور وحركة واضحة.

ماذا عن مثال كلمة "Consternation" التى تعنى "فزعًا" أو "جزعًا" أو "دهشة عارمة"، كيف يمكننا تحويلها لصورة؟ ما المقاطع التى سنقسمها؟ المقاطع ستكون ٤ هى: Con _ Ster _ Na _ Tion. أول مقطع "con" يذكرنا بالسجين "Convict"، و "Ster" يذكرنا بالفعل يُقَلِّب الطعام "Stir" أو ظهر المركب "Stern" ، أما عن المقطعين الأخيرين "Na_tion" ، فهما أكثر صعوبة، وأنا أفضل ابتكار صورة تجمع المقطعين معاً، شىء يمثل كلمة "nation" أو "أمة" ، شىء من قبيل الأمم المتحدة United Nations أو أطلس أو رمز الكرة الأرضية. إذن تستطيع أن تتخيل صورة سجين يجلس على ظهر مركب متجه إلى أمة أو إلى بلد ما .

بمجرد أن تبتكر صورة للمقاطع، اجعل معنى الكلمة جزءًا من الصورة، ويجب إضفاء عنصر الفزع الذى هو معنى كلمة "Consternation" على الصورة. تخيل المسجون فى حالة فزع ويأس وحيرة.

إن ما تفعله هو تعزيز معنى الكلمة بتحويل المعنى إلى صورة، وبالتالى ستحفظ الكلمة ومعناها بشكل أكثر دقة ولن تنساها. إن اعتمدت على التكرار ستبحث عن الكلمة فى المعجم عدة مرات قبل حفظها فى الذاكرة.

يمكنك أيضاً استخدام هذه الطريقة عندما تريد أن تتعلم مفردات لغة أجنبية، كما هو الحال مع مفردات اللغة الأم، قسّم الكلمة إلى مقاطع ثم حول المقاطع إلى صور صوتية واجعل معنى الكلمة جزءًا من الصورة. على سبيل المثال، لنأخذ مثالاً من اللغة الأسبانية وهى كلمة Pelo (تنطق " بيلو ") ومعناها "شعر". لنحول الكلمة إلى صورة يجب أن نقسمها إلى نصفين pe ـ lo. ثم تخيل كلمة مشابهة فى النطق، مثل "halo" بمعنى هالة من النور. اصنع صورة حية وواضحة فى خيالك لهالة من النور. الآن ما الذى يحيط بالهالة؟ تخمينك صحيح. يحيط بها الشعر ـ احرص على أن تكون صورتك حية وواضحة . أنت الآن قد ابتكرت صورة تجمع بين مقطعى الكلمة وصنعت صورة لمعناها وانتهيت من حفظ الكلمة.

إن كنت ستخضع لاختبار فى هذه الكلمة فإنه سيُطَرح عليك واحد من سؤالين: الأول هو، ما معنى كلمة "شعر" بالأسبانية؟ وعندما تطرح على نفسك هذا السؤال فما الذى سوف يتبادر إلى ذهنك؟ صورة للشعر. وخمن ما الذى يغطيه ذلك الشعر؟ هالة "Halo" ، وكلمة halo تذكرك بكلمة بيلو "Pelo". أما السؤال الثانى فسوف يكون عكس الأول: ما هو معنى كلمة "Pelo"؟ وعندما تطرح على نفسك هذا السؤال هذا السؤال ، فما الذى سيتبادر إلى ذهنك؟ صورة لهالة، وخمن ما الذى يحيط بها؟ الشعر. إن الأمر يفيد فى الحالتين .

لنأخذ مثالاً آخر أصعب من لغة أخرى، كلمة برتغالية تعنى محار البحر *Amesuis* ونطقها " أميسووس " ردد الكلمة ومقاطعها عدة مرات "Mess"، "A"، أو "Mess_A" و"Is"، "Yu" " أو "Is_yu_mess_A" بمعنى محار.

لحفر الكلمة ومعناها فى الذاكرة، تخيل ما يلى: أنت تقف على الشاطئ، والأمواج تتلاطم على الشاطئ وتغطى قدميك، وعندما تمد بصرك نحو البحر ترى محارة عملاقة تخرج من الماء ولها أرجل وأذرع وعيون وهى مغطاة بمادة لزجة. أريدك أن تتخيل أنك تشير ناحيتها قائلاً:" يا لك من كائن قذر" وقذارة هى "Mess" وهذه الكلمة فى العبارة " يا لك من كائن قذر "" "What a mess you is" تذكرنا بكلمة Amesuis البرتغالية ومعناها المحار.

لقد حفظنا معنى هذه الكلمة فى أقل من ٣٠ ثانية، واستخدمت المعادلة الأساسية:

صور واضحة مع حركة حية واضحة تساوى ذاكرة خارقة. باستخدام خيالك، ستتعلم اللغة الأجنبية وتنمى مفرداتها بسرعة، وكذلك مفردات اللغة الأم والألفاظ والمصطلحات الطبية وأى معلومة لغوية بسهولة بدلاً من التكرار العقيم.

ضع فى ذهنك أنك لا تربط الأصوات بالكلمات المتشابهة، لأن الربط بها يعنى ربط مالا تعرفه بما تعرفه بشكل منطقى، ونحن هنا لا نربط بشكل غير منطقى بل بصور واضحة لعنصرين معاً بشكل هزلى ونشط قدر الإمكان.

أحب تدريس هذه الطريقة. لأننى أتذكر كيف كنت أجلس بالبطاقات الملونة لأكرر الكلمات ومعانيها ولا أحفظها بدلاً من حفظ كل كلمة فى نصف ساعة من التكرار والحفظ بالاستظهار فكر كيف ستحفظ كل كلمة في خلال دقيقتين. حول كل كلمة لصورة وحول التعريف لصورة، ثم ادمج الاثنين معاً. فى هذه الحالة سوف تستمتع وسوف تقل التوتر ولن تستغرق وقتاً طويلاً، وخمن. ستتذكر الكلمات بنسبة ١٠٠٪، وهذا هو الفرق بين العمل المضنى والعمل بذكاء.

الهجاء

يشكو إلىّ الكثير من البالغين والأطفال من ضعفهم فى التهجئة، وأنا أقول لهم إن ذاكرتم وحفظتم التهجئة بأسلوب الذاكرة الهائلة فإنكم لن تنسوا هجاء أى كلمة، وأنا واثق مما أقول.

فى أى كلمة، عادة ما يكون هناك تركيبة أو اثنتان من الحروف التى تختلط عليك مواضعها. ولكى تتذكر الهجاء السليم، قم بعزل الأحرف التى تسبب لك المشكلة وابتكر لها صورة حية، وهذا هو كل ما عليك فعله .

لنأخذ كلمة "Weight" كمثال، وهى تعنى "وزن". الحرفان اللذان يختلط على الناس ترتيبهما فى الكلما هما "e" و "i" . كيف يمكننا أن نتذكر أن حرف "e" يأتى قبل "I" فى كلمة "Weight"؟ حسناً، تخيل فيلاً يقف على ميزان كى يعرف وزنه، وعندما ينظر لأسفل ويرى الرقم يصرخ فى صدمة قائلاً: " أوه، لا، إننى بدين جداً"! . إنه يشعر بالإحباط بسبب بدانته لدرجة أنه يبكى وتتساقط من عينيه مكعبات ثلج بدلاً من الدموع، وبينما يبكى تتساقط تلك المكعبات فوق الميزان مُحدثة صوتاً رناناً "كلينك، كلينك، كلينك". وتلك هى الصورة.

لنراجع الأحداث بالترتيب، الفيل "Elephant" يصعد على الميزان ويزن نفسه

وعندما يعرف وزنه يبكى بدموع تشبه مكعبات ثلج. الفيل يمثل حرف (e) والمكعبات الثلجية "ice cubes" تمثل حرف (i) وبالتالى نتذكر أن حرف (e) يأتى قبل حرف (i) فى كلمة وزن "Weight".

لنأخذ كلمة أخرى: كلمة Necessary " ضرورى" تسبب الحيرة لبعض الناس، هل بها حرف (c) واحد وحرف (S) واحد أم حرفان لكل منهما أم ماذا؟!

تخيل قطع تتجول فى حجرة معيشتك، وفجأة تلمح تلك القطة حيوان الظربان الرائحة الكريهة يتسلل وراء أريكتك ويقفز على مائدة القهوة الخاصة بك، وإذا بظربان آخر يلحق بالأول ويتراقص الاثنان على مائدة القهوة. فى هذه اللحظة تجرى القطة لمائدة القهوة وتحاول مهاجمة الظربان، وهى تفعل ما فى وسعها وتضربهما بمخالبها ولكنهما لا يباليان وقطتك وحدها لا تستطيع التغلب عليهما، ولذلك يستمران فى الرقص على مائدتك.

إن حفظت تلك القصة ستجد أن كلمتى قطة "Cat" وظربان "Skunk" تذكرك بأن الكلمة Necessary بها حرف (C) واحد (أى قطة واحدة) وحرفا (S) لأن هناك اثنين من حيوان الظربان skunks.

ملخص الفصل الخامس عشر

حفظ معانى الكلمات

١. ابحث عن الكلمة فى المعجم.
٢. قسم الكلمة إلى مقاطع.
٣. ابتكر صور صوتية أو رمزية للمقاطع.
٤. اربط الصور معاً.
٥. اجعل معنى الكلمة جزءًا من الصورة.

حفظ هجاء الكلمات

١. ابحث عن الهجاء السليم للكلمة فى المعجم.
٢. اختر مجموعة الحروف التى تختلط عليك.
٣. اختر صورًا تمثل مجموعات الحروف.
٤. اربط الصور بقصة هزلية.

الفصل الخامس عشر تمارين ذهنية ضرورية

التمرين ١

باستخدام العملية التى وصفناها فى هذا الفصل احفظ معانى هذه الكلمات عن ظهر قلب:

١. bookkeeping مسك الدفاتر.
٢. precede يسبق
٣. liaison علاقة / صلة
٤. receivable يتلقى / يستقبل
٥. census إحصاء / تعداد
٦. questionnaire استبيان
٧. pneumonia التهاب رئوى
٨. subtle رقيق
٩. macabre دموى / قاتل
١٠. wreckage حطام / دمار

التمرين ٢

استخدم نفس القائمة السابقة للتدريب على حفظ التهجئة السليمة للكلمات.

١٦ الأرقام والذاكرة الهائلة

منذ وقت ليس ببعيد، كنت أزور مدرسة ابتدائية فى "كونيكتيكت". وفى أحد الفصول سألت طالبًا عن حاصل ضرب ٧ فى ٧. فتح درج مكتبه والتقط آلة حاسبة وأجرى العملية الحسابية. سألته: "هل تستعمل الآلة الحاسبة خلسة داخل الفصل؟". أجابنى "لا، لا. من المفترض أن نجلب الآلة الحاسبة إلى الفصل". اتسعت عيناى من فرط الدهشة. سألته: "من المفترض جلبها فى درس الرياضيات؟". نظر إلىّ وكأننى قادم من المريخ قائلاً: "نعم، فكيف يتسنى لنا إجراء العمليات الحسابية بدونها؟".

لقد جعلنا حقًا عقولنا تصاب بالصدأ. ولعل أكبر دليل على ذلك هو الأوقات التى نجرى فيها العمليات الحسابية. فأنا فى بعض الأحيان أجد صعوبة فى تصديق إلى أى مـدى أصبحنا كسولين مع الأرقام وإلى أى مدى أصبحنا خائفين منها. وأنا لا أتحدث فقط عـن الأطفال فـى المدارس. فالكثير مـن البالغين لا يستطيعـون إجراء عمليات الجمع البسيطة داخل عقولهم. ودون استخدام الآلة الحاسبة لا يستطيع الكثيرون منا موازنـة شيك مصرفى. كما نحتاج للآلة الحاسبة لإجـراء عمليات الضرب والقسمة البسيطة كذلك، وأى شىء أكثر تعقيدًا بشكل طفيف يبدو أكبر من قدراتنا. وصدقنى إذا قلت، إن هناك ثمن ندفعه لقاء ما نفعله هذا. فتمامًا كما يدفع جسمك ثمنًا حينما لا تمارس التمرينات الرياضية، يعانى عقلك كذلك حينما لا تستخدمه.

فإجراء العمليات الحسابية فى عقولنا ـ عوضًا عن استخدام الآلات الحاسبة ـ يجب أن يكون هو النهج الذى ننتهجه جميعاً. فتلك طريقة عظيمة لحث الناقلات العصبية على الاستمرار فى إطلاق تلك الرسائل الكيميائية داخل المخ وإضفاء الحيوية والنشاط على مسارات التفكير. وكلما أكثرت من إجرائها، ازدادت سرعة ووضوح عملياتك العقلية. وتلك هى الرسالة التى ظللت أؤكد عليها طوال هذا الكتاب.

ولكن لابد لى من الاعترف بأن هناك سببًا وراء استخدامنا المحموم للآلات الحاسبة. فبالنسبة للعديد منا لم يكن تعلم الأرقام بالأمر الهين والسهل ـ وبالطبع ليس بالأمر الممتع. ودعونا نأخذ جدول الضرب مثالاً لنا، فقد أخبرنى العديد من المعلمين أن تعلم الضرب هو أكثر الخبرات التعليمية صعوبة بل ومأساوية بالنسبة للعديد والعديد من الطلاب. لماذا؟ لأنها ـ شأنها شأن المفردات اللغوية والعديد من الأشياء الأخرى ـ يتم تعليمها باستخدام أسلوب الحفظ عن طريق التكرار. وكما اعتدت أن أقول دومًا فإن التكرار ليس فقط مملاً ولكنه لا يعد طريقة فعالة فى تحفيز خلايا المخ. فالحفظ يعد من أكثر الأمور المثيرة للرعب بالنسبة لتلاميذ المدارس.

وأنا أعتقد أن هناك طريقة أفضل.

تَعَلُّم جداول الضرب

ما هو حاصل ضرب ٤ فى ٣؟ إليك إجابتى:

تصور المشهد التالى فى مخيلتك: أنت تقف خارج منزلك إلى جوار سيارة والدك الجديدة مباشرة. أنت غاضب، لذا تقوم برفع مقعد لا ظهر له وتضرب به صندوق السيارة. تقوم بذلك مجددًا، ثم مجددًا. فجأة يظهر والدك عند باب المنزل. وبعد أن يرى ما فعلته يظن أنك قد جن جنونك. وهو يشعر بالغضب كذلك بسبب ما فعلته لتوك بالسيارة. وقد كان يمسك بسلة كبيرة من البيض فى يده، فيبدأ بإلقاء البيض عليك: تصيح "لا يا أبى! لا تلق علىّ البيض!" ولكن فى ذلك الحين تصيبك بيضة فى ظهرك. وتمسك ببيضة أخرى ألقاها والدك عليك وتقذفها نحوه. تصيبك بيضة أخرى فى مؤخرة رأسك. الآن أصبح البيض يغطى وجهيكما.

الآن أنا واثق من أنك إذا أدليت بهذه الإجابة لحاصل ضرب أربعة فى ثلاثة لمعلمة الحساب للصف الرابع فى فصلك سوف تظن أنك قد جننت كذلك. ولكن هل يمكنك أن تخمن ماذا فعلنا للتو؟ لقد ابتكرنا صورة للمسألة الحسابية.

فكر فى قائمة الشجرة. ما الرقم الذى يمثل السيارة بالقائمة؟ ٤. ما رقم المقعد الذى لا ظهر له؟ (٣). ما رقم البيضة؟ (١٢). وحاصل ضرب ٣ × ٤ هو ١٢. لقد قمت بابتكار هذا المشهد فى حوالى ثلاثين ثانية وبإمكانك القيام بهذا أيضًا.

ولكى تتعلم أو تعلمْ شخصًا آخر جداول الضرب، عليك أن تتبع خطواتنا الثلاث الرئيسية لتذكر أية معلومة. فأنت تحتاج مشجبًا لكل رقم، بعد ذلك تقوم بابتكار صورة لكل رقم ثم تضع الصور معًا باستخدام الحركة. وفى المثال أعلاه استخدمت عناصر من قائمة الشجرة كمشاجب. يمكنك أيضًا أن تستخدم قائمة المنزل أو قائمة الجسم.

دعنا نجرب مثالاً آخر: ٢ × ٤ = ٨. باستخدام قائمة الجسم. أغلق الكتاب وابتكر صورة لهذه العملية الحسابية الآن.◆

إليك العملية الحسابية الخاصة بى: أنا أسير فى الشارع وفجأة أشعر بوخز فى ركبتى. أنظر للأسفل فأجد بعوضة كبيرة وردية تئز حول ركبتى فى استعداد للهجوم. دفعتها بعيدًا، فماذا فعلت؟ وقفت على مؤخرتى. دفعتها بعيدًا فوقفت على وجهى. صفعت وجهى ولكننى أفلتها لتعود لتقف على ركبتى. وأخذت أنا وهى نطارد بعضنا البعض وأنا أشعر بوخز فى ركبتىّ ومؤخرتى وألم فى وجهى نتيجة لصفعى لها.

إنه أمر بسيط. ركبتان، مؤخرة، وجه: ٢ × ٤ = ٨. إن ابتكار هذه القصص ليس أمرًا ممتعًا فحسب ولكنه سهل كذلك. والتفكير فى تفاصيل القصة يجعل عقلك يعمل بتلك المستويات الإبداعية الأعمق، حتى يمكنك تذكر الأجوبة بالفعل. فحينما تبتكر تتوصل للمعرفة.

إننا جميعًا نحب فعل ما نتقن فعله. فإن كان الأطفال يبلون حسنًا فى المدرسة فسوف يحبون الذهاب إليها. وإن كانوا يتقنون ممارسة كرة السلة فسوف يحبون ممارستها. وإن كانوا يتقنون تذكر المعلومات اللازمة لاجتياز الاختبارات فسوف يحبون القيام بذلك. ونفس الشىء ينسحب على أى شىء آخر تحاول تذكره. حول أى شىء إلى صورة وضع كلتا الصورتين معًا باستخدام الحركة. وبعد بضع ثوان سوف تلتصق المعلومات بالذاكرة. وأنا واثق من أنه باستطاعتك التفكير فى المزيد من الأمثلة.

ابتكار قوائم مشاجب إضافية

قد تود طرح سؤال واحد أثناء ابتكارنا للصور والقصص من أجل أمثلة الضرب. كيف نبتكر صورة للعملية الحسابية ٥ × ٦ = ٣٠؟ أو ٧ × ٨ = ٥٦؟ إن لدينا مشاجب للأرقام (٥)، (٦)، (٧)، (٨) ولكن ماذا عن الأرقام الأكبر؟ إننا لم نصل سوى للرقم (٢٠) بقائمتى المنزل والشجرة والرقم (١٠) بقائمة الجسم.

إن هناك طريقتين أساسيتين لزيادة حجم القوائم التى تملكها. فيمكن زيادة كل قائمة ببساطة بإضافة مزيد من العناصر. وبما أن قائمة المنزل هى أقوى القوائم وأكثرها فاعلية (فقد ابتكرتها بنفسك وهى تضم عناصرك الخاصة) فإنه يمكنك استخدامها باعتبارها قائمة مشاجبك الأساسية. أضف مزيدًا من الحجرات ومزيدًا من الأشياء إلى كل غرفة وسوف يصبح لديك قائمة مشاجب طويلة ويمتمد عليها.

والطريقة الثانية للحصول على مساحة إضافية بقوائم المشاجب هى ابتكار قوائم جديدة تمامًا. على سبيل المثال تعد قائمة المكتب قائمة مشاجب مفيدة للغاية. فهناك الكثير من الأشياء فى مكتبك تقوم برؤيتها ولمسها كل يوم، لذا فهى مألوفة لديك للغاية. أثناء ابتكار القائمة فكر فى طرق مختلفة لاستخدام هذه الأشياء.

على سبيل المثال، لقد قمت بابتكار ما اسميه "قائمة متناول اليد" باستخدام عناصر من مكتبى. وتحتوى القائمة على أشياء أستطيع الوصول إليها أثناء جلوسى على مكتبى. فحيث أجلس فإنى أستطيع التقاط الرزة السلكية والتى سأجعلها المشجب الأول فى قائمة متناول اليد الخاصة بى. وسوف يكون المشبك الورقى هو المشجب الثانى، والقلم والأوراق المشجب الثالث. بعد ذلك يأتى دفتر التسجيل والهاتف ومصباح المكتب والصندوق وهكذا إلى نهاية القائمة. وبمجرد أن تكرس طاقتك الذهنية فى هذه العملية سوف تندهش من كم المشاجب التى ستستطيع ابتكارها. ودعنى أذكرك مرة أخرى، أنت تعرف هذه العناصر بالفعل. كل ما عليك فعله هو تذكر التسلسل.

تذكر سلسلة من الأرقام

إن تذكر سلسلة من الأرقام هو موهبة أخرى يمكنك تنميتها باستخدام الذاكرة الخارقة. وفى المثال الخاص بى سوف أستخدم لوحة أرقام سيارة، بالرغم من أن هذه الطريقة سوف تكون فاعلة كذلك بالنسبة لأرقام الهواتف والخزانات والحسابات

البنكية، وحتى تلك الأرقام الطويلة إلى حد السخف لبطاقات الائتمان. ونحن سوف نناقش الأرقام الأطول فى الجزء الثانى: "ذاكرة خارقة متقدمة"، حيث ستتعلم تقنيات أخرى أكثر سهولة وأكبر فائدة لإلصاق الأرقام بالذاكرة.

دعنا نأخذ لوحة السيارة رقم أ ٧ ١٤ ١٦د مثالاً لنا. كيف يمكنك تذكر هذا؟ تقوم ببساطة بتحويل كل عنصر إلى صورة وتركب الصور معًا فى حكاية هزلية مضحكة.

تخيل ما يلى: أنت تمسك بثمرة أناناس فى يدك. ألق ثمرة الأناناس تلك على نرد كبير يوجد فوق الأرض. تأكد من إصابتك للنرد. وحينما تصيبه سوف ينشق النرد لتخرج منه مجموعة كاملة من الخواتم الماسية. تسير نحو النرد وتلتقط الخواتم الماسية وتقول "يا للروعة هذا عظيم! انظر إلى كل هذه الخواتم الماسية! ولكننى جائع للغاية. ما كنت أود الحصول عليه هو بعض قطع الحلوى". تذهب إلى المتجر وتعطى البائع الخواتم الماسية فيعطيك مجموعة كاملة من قطع الحلوى فتشعر بالسعادة. تخرج من المتجر وأنت تأكل قطع الحلوى ليقفز دلفين أمامك مختطفًا الحلوى منك.

لقد قمت للتو بإدخال لوحة السيارة تلك فى ذاكرتك باستخدام المشاجب بقائمة الشجرة. وقد بدأنا بكلمة صوتية ومثلنا للحرف (أ) بكلمة أناناس. وأنت تلقى الأناناس على ماذا؟ النرد. وما الرقم الذى يمثله النرد بقائمة الشجرة؟ (٧). وحينما ينشق النرد ماذا تجد بداخله؟ خواتم ماسية. والخاتم هو الرقم (١٤) بقائمة الشجرة. وحينما تذهب بالخواتم إلى المتجر ماذا تشترى؟ حلوى؟ ما رقم الحلوى بقائمة الشجرة؟ (١٦). وحينما تغادر المتجر ما الذى يقفز نحوك؟ دلفين؛ وتلك كلمة صوتية أخرى، فكلمة دلفين تمثل الحرف (د).

أناناس ـ نرد ـ خواتم ـ حلوى ـ دلفين = أ ـ ٧ ـ ١٤ ـ ١٦ ـ د

إن المعادلة أعلاه هى قصتك، وقصتك هى رقمك. والأمر لا يتطلب من ذاكرة مدربة أكثر من ثلاثين ثانية لابتكار هذه الصور وحفظها بالذاكرة. وبالتأكيد أنت لن تصل إلى هذا المستوى على الفور. وللشروع فى تدريب نفسك على استخدام هذه التقنية ابحث عن رقم هاتف تود تذكره، أو رقم حسابى. اجلس وأمض بضع دقائق فى ابتكار صورة من خلاله. قسم الأرقام إلى أجزاء أصغر تمامًا كما قسمت الكلمات لمقاطع. بعد ذلك أبعد كل هذا عن ذهنك وعقلك الواعى وافعل شيئًا آخر. وفى اليوم

التالى تبين إن كنت لاتزال تحفظ الرقم دون أن تعود إليه وتقرأه أم لا. سوف تجد أنه قد التصق بذاكرتك. ◆

ملخص الفصل السادس عشر

تعلُم جدول الضرب

١. حول كل رقم إلى صورة باستخدام إحدى قوائم المشاجب.
٢. اربط الصور معًا بابتكار قصة.
٣. إن كنت تحتاج إلى أرقام أكبر فابتكر مشاجب إضافية أو قوائم مشاجب جديدة تمامًا.

تذكر أرقام لوحات السيارات

١. حول كل عنصر من عناصر لوحة السيارة إلى صورة ذهنية.
٢. اربط الصور معًا لتكون قصة على غرار قصة تمثال الحرية الهزلية.

الفصل السادس عشر ـ تمرينات ذهنية ضرورية

التمرين الأول

احفظ أرقام اللوحات التالية باستخدام الطرق التى تعلمناها فى هذا الفصل.

١. أ ١١ هـ ١٣ د
٢. ٤٩١٨١ ج
٣. ب ٤ ى ٨٢ ر ت

التمرين الثانى

اذهب إلى مكتبك أو مدرستك وابتكر لنفسك قائمة مشاجب جديدة مكونة من عشرة عناصر.

الجزء الثانى

الذاكرة الهائلة المتقدمة

١٧ ذاكرة هائلة متطورة: تقديم واستعراض

مرحباً بك فى الذاكرة الهائلة المتقدمة! فى هذه المرحلة من تدريبهم على الذاكرة الهائلة يأتى العديد من الناس إلىّ ويقولون أشياء من قبيل: "أتعلم يا "كيفين"، أنا سعيد لوصولى إلى هذه المرحلة. أنا لا أصدق إلى أى مدى قمت بتطوير ذاكرتى. كما أننى لا أصدق أننى كنت أعتقد أن الذاكرة السيئة هى شىء لن أستطيع تغييره قط. شكرًا جزيلاً!". وبعد وصولنا إلى هذه المرحلة من البدء فى استعراض تقنيات الذاكرة الهائلة المتقدمة أتمنى أن يكون نفس هذا الشعور هو شعورك.

والذاكرة الهائلة المتقدمة تعتمد على الأساس الذى أرسيناه فى الجزء الأول من هذا الكتاب لإمدادك بمنهج فى أنظمة التذكر. وسوف نقوم سريعًا بمراجعة المهارات الأساسية التى تعلمتها فى الجزء الأول ثم نبدأ فى تعلم التقنيات التى ستساعدك على تذكر أشياء لم تكن تتخيل أنه بإمكانك تذكرها. فمن طريق كسر القيود أمام ذاكرتك تدخل الذاكرة الهائلة المتقدمة نطاق القدرة الذهنية المعززة والقوية. إنك سوف تزيد من قدراتك على العد وتذكر معلومات معقدة. وبالإضافة إلى تقوية ذاكرتك؛ فإنك سوف تنمى كذلك أدوات جديدة مهمة سوف تحسن جوانب عديدة من حياتك.

سوف تستطيع التفكير على نحو أكثر سرعة وبطرق مبتكرة وسوف يقل إحساسك بالتوتر وتحظى بنوم أفضل. سوف تتمكن من التخلص من العادات السيئة التى لم

تستطع قهرها قبل ذلك. وقد استطعت التخلص من ثمانية وأربعين رطلاً باستخدام هذه التقنيات. وفى أحد الفصول التالية سوف أخبرك تفصيلياً كيف تستطيع "إعادة ربط" الذكريات فى عقلك مما يسمح لبرامج اللاوعى على مساعدتك على كسر العادات وأنماط السلوك الأخرى غير المرغوبة.

القواعد الأساسية

كما فعلنا فى الجزء الأول، أود القيام بمراجعة سريعة للقواعد الأساسية حتى يمكنك تحقيق أكبر استفادة من الجزء الثانى.

١. اقرأ الفصول بالترتيب. إن المادة الموجودة بهذا القسم ـ كتلك الموجودة بالقسم الأول ـ مرتبة بحرص لمساعدتك على تعلم تقنيات الذاكرة الخارقة. وسوف تصاب بالارتباك والتشتت إن قمت بالقفز عبر الفصول.

٢. ادرس كل فصل بمعزل عن مشتتات الانتباه. أوصد الأبواب إن اضطررت لهذا، وقم بتشغيل جهاز الرد الآلى على الهاتف، ولا تأخذ فترة راحة فى منتصف أى فصل إلا إذا طلبت منك ذلك. وإن كنت تتعلم البرنامج مع شريك، أو مع شريكين أو ثلاثة آخرين، فلا بأس بهذا، طالما أنك تركز على ما تقوم به.

٣. عليك أخذ فترات راحة بين الفصول. وأنا لا أريد إرغامك على شىء أيضًا. فإن كنت تود قراءة أكثر من فصل باليوم، فهذا عظيم، ولكن احرص على أخذ فترة راحة تتراوح مدتها ما بين خمس وخمس عشرة دقيقة بين كل فصل وآخر.

٤. الحد الأقصى لوقت دراسة الذاكرة الهائلة المتقدمة يجب أن يكون ثلاث ساعات يومياً. لا تستمر فى القراءة فترة أطول من هذه. وكغيرها من الكثير من الأشياء فى الحياة وجدت أن تقسيم المنهج إلى أجزاء أصغر هو أفضل وسيلة لتحقيق نتائج فعالة.

وأنا أود التأكيد بشدة على أهمية عدم حمل نفسك على الدراسة لفترات طويلة. فقد شهدت بنفسى ما يحدث للناس فى دورات اليوم الكامل. وربما تكون قد حضرت واحدة. منها؛ فأنت تستثمر بضع مئات من الدولارات وتستثمر كذلك وقتًا وطاقة للذهاب إلى هناك. فى البداية تتوق للبدء وتكون

ممتلئاً بالحماسة والحافز أثناء امتصاصك لكل المعلومات الجديدة التى تنهمر عليك. ولكن إن آجلاً أو عاجلاً ـ عادة بعد تناول الغداء ـ يحل عليك التعب. فأولاً، يكون جسمك مشغولاً فى هضم وجبتك. وثانيًا، يمكنك فقط استيعاب كم كبير من المعلومات فى المرة الواحدة. اتبع نفس القاعدة التى تتبعها بصالة الألعاب الرياضية: لا ترهق عضلاتك بممارسة تدريبات أسبوع كامل فى الساعة الأولى. فالتحسن التدريجى ـ الاستيعاب ـ هو الطريقة التى تحقق بها النتائج.

٥. اقرأ على أساس يومى. كما قلت أعلاه، للتأكد من أنك تنهل فوائد المنهج المتقدم فإن التقدم التدريجى الثابت هو أفضل وسيلة تتبعها.

وأكثر ما أود التأكيد عليه هو ألا تحاول أخذ يوم راحة بين الفصول. فبمجرد أن تبدأ يمكنك أن تستمر فى القراءة يوميًا بالقدر الذى تشاء بحد أقصى ثلاث ساعات وبحد أدنى ساعة. وأنا أؤكد على هذا لأن ذلك أكثر أهمية هنا حتى من القسم الأول. إننا سوف نعرض لبعض التقنيات فى الخمسة فصول الأولى، التى يجب خوضها بشكل مركز. وذلك سوف يرسى أساساً ثابتًا للمادة المتبقية. قم بخوض هذا المنهج بالشكل الصحيح.

٦. احرص على القراءة بصوت عال. حينما أطلب منك هذا. وكما سترى فإن ذلك أكثر أهمية هنا من الجزء الأول.

٧. انتبه لما تتناوله قبل بدء الدروس. يمكنك العودة ومراجعة المادة فى الفصل الثامن إن كنت تود ذلك. إن القواعد هى نفسها هنا: لا تتناول وجبة دسمة قبل أحد الدروس، انتبه لجرعتك من السكر والدقيق الأبيض وبالطبع لا تحتس الكحوليات. وحاول الابتعاد عن القهوة.

إنك تريد أن تكون متيقظًا ومنتبهًا بأكبر قدر ممكن. لذا راقب مستوى التوتر لديك كذلك. تذكر، أنك تحظى بالمتعة وتتقدم بالبرنامج بالسرعة التى تناسبك. لذا استرخ ولا تقلق حيال أى شخص آخر. فالتنافس والدرجات المرتفعة هى أشياء لا تمت بصلة للذاكرة الخارقة.

مؤشر قدرتك على التعلم

أود كذلك أن أتحدث قليلاً مرة أخرى عن مؤشر قدرتك على التعلم، الذى ناقشناه فى الفصل الأول. تذكر أنه يتكون من عاملين متغيرين:

١. الاستعداد للتعلم
٢. الاستعداد لتقبل التغيير

بما أنك انتهيت من الجزء الأول وبدأت دراسة القسم المتقدم، فسوف نسلم بأن استعدادك للتعلم كبير. ولكن هذا هو الجزء السهل. فمن فضلك تأكد من استعدادك على تقبل التغيير ـ فهذا هو الجزء المهم. فإن اعتقدت أننا بدأنا فى التفكير بشكل مختلف فى الجزء الأول من الكتاب فانتظر حتى نبدأ هنا. فنحن حقًا سنعمل على توسيع مدارك عقولنا.

فتماماً مثل تعلم الطباعة على الآلة الكاتبة أو ركوب الدراجة أو القيادة باستخدام ناقل الحركة اليدوى للمرة الأولى، فإنك قد لا ترتاح للذاكرة الهائلة المتقدمة من الوهلة الأولى. فى الواقع، أنا واثق من أن الفصول القليلة التالية لن تكون مريحة. تحذير : فى البداية قد تبدو لك التدريبات التى عليك القيام بها مملة وشاقة وصعبة. ولكننى أود أن أشجعك بشأن النتائج. فأنت لن تحظى فقط بمقدرة هائلة على التذكر إن أكملت البرنامج ولكن وظائفك الذهنية سوف تتحسن بشكل كبير أيضًا.

والاستعداد لتقبل التغيير هو أهم شىء هنا. هل فى مقدورك قبول التحدى والفوائد التى تقدمها لك الذاكرة الهائلة المتقدمة؟ استمر فى طرح هذا السؤال على نفسك خلال الجزء الثانى واستمر فى الإجابة بـ "نعم"، دون أن تدع نفسك تسقط فى بئر الإحباط إن لم يسر شىء ما على ما يرام فى البداية. فإن ثابرت فسوف تجنى ثمار استثمارك.

استعراض للجزء الأول

أود أن أؤكد ثانية على أهمية قراءتك للجزء الأول من الكتاب قبل أن تواصل قراءة الجزء الثانى. وفى الفقرات القليلة التالية سوف نراجع ما تعلمناه فى الجزء الأول حتى يصبح بحوزتك تقييم جيد عن ذاتك. وإن شعرت بالتردد أو ساورتك أية شكوك

بشأن أى شىء فى الجزء الأول ـ ولن يساورك مثل هذا الشعور إلا فى حالة عدم قيامك بما كان مطلوبًا منك ـ ارجع للشىء الذى لا تشعر بالثقة إزاءه. وإن لم ترغب فى القيام بذلك فأعط الكتاب لأحد غيرك، لأنه لن يكون باستطاعتك المضى أكثر من ذلك، ولن تجنى أية فوائد من هذا القسم لأنك لن تدرك المفاهيم التى تتضمنها التدريبات والتقنيات.

أول شىء تعلمناه فى الذاكرة الهائلة كان قائمة الشجرة، وترابط الكلمات الأساسى. وتستخدم العديد من برامج تحفيز الذاكرة تقنية ترابط الكلمات الأساسى، الذى يعنى أخذ معلومة تعرفها بالفعل ومعلومة لا تعرفها (مثال: شىء تحاول تذكره) وربطهما معًا بطريقة منطقية. وثمة مثال على الترابط الأساسى هو استخدام الكلمة الصوتية HOMES لتذكر البحيرات العظمى. ومع ذلك فإنك من النادر أن تستخدم الترابط الأساسى فى الحياة الواقعية لأن هذه الطريقة لا تكون مجدية سوى فى مواقف معينة، وأنت ليس لديك وقت للجلوس ووضع مثل هذه الروابط لكل شىء. ومع ذلك، فمن طريق تعلم القليل عن الترابط الأساسى فقد استخدمته لإدخال عشرين عنصرًا بذاكرتك بداية من "شجرة" وحتى "سجائر". وقد أصبحت هذه العناصر العشرين قائمة مشاجب ـ قائمة الشجرة ـ أو بالأحرى أماكن فى عقلك لتخزين المعلومات. والأهم من ذلك أن التدريبات التى قمت بها لتعلم القائمة بدأت فى تحفيز الناقلات العصبية بالمخ ووضعتك على أول طريق إطلاق العنان للذاكرة الفوتوغرافية ـ ذاكرة التذكر الفورى ـ التى أصبحت تمتلكها الآن.

وثانى شىء تعلمناه كان الربط التسلسلى. والربط التسلسلى يعنى ابتكار صورة حية لشىء ما، وابتكار صورة حية لشىء آخر ووضع كلتا الصورتين معًا داخل عقلك بطريقة هزلية مبالغ فيها. وتلك التقنية هى أساس عملية تطوير الذاكرة بسبب مبدأ رئيسى وجوهرى: إننا نفكر بالصور. وأهم نقطة هنا ـ والتى سأظل أؤكد عليها عبر قسم الذاكرة المتقدمة ـ هى الحرص على أن تكون الصورة حية.

ما هى الصورة الحية؟ هى صورة فى عين ذهنك تراها بالألوان والتفصيل. وأنت الذى تتحكم فى مدى وضوحها وتفاصيلها. فأنت الذى بإمكانه شم الروائح وسماع الأصوات والشعور بالأحاسيس وتجربة الأشياء كما لو أنها تحدث حقًا. وهذا هو ما نعنيه بكلمة "حية" فى الذاكرة الخارقة.

ونحن قد مارسنا لعبة التركيز لنتعلم كيف نبتكر صورًا من المفاهيم والمصطلحات والأسماء المجردة. فقيامنا بتقسيم المصطلحات إلى مقاطع وابتكار صور صوتية من

أجل المقاطع ساعدنا على بدء تكوين المشاجب ـ لقد تعرفنا على أهمية الحركة فى تكوين المشاجب. الحركة النشطة. فلابد للحركة أن تكون قوية وواضحة وديناميكية ومفعمة بالحيوية بقدر الإمكان. وقد قمنا بوضع قائمتى مشاجب إضافيتين لأنفسنا، المشاجب العشرة لقائمة الجسم والمشاجب العشرين لقائمة المنزل.

وبجمع كل تقنياتنا معًا تعلمنا ما نحتاج إلى فعله من أجل تذكر كل شىء تقريبًا. ونحن ندعوها "الخطوات الثلاث الأساسية للتذكر":

١. مكان لوضع المعلومات، وهو المشجب
٢. المعلومة نفسها بعد تحويلها لصورة ذهنية
٣. غراء ذهنى لربط الصورة بالمشجب وهو الحركة

وعن طريق تطبيق هذه الخطوات الثلاث الرئيسية، بدأنا التدرب من أجل المواقف التى نجابهها فى حياتنا اليومية. لقد رأينا كيف تساعدنا الذاكرة الهائلة على أن نصبح قراءً أفضل وعلى امتصاص مزيد من المعلومات فى الفصول الدراسية والمحاضرات دون كتابة ملاحظات. وقد شرعنا فى تطبيق تقنيات الذاكرة الهائلة على مفردات اللغة والنطق ومن أجل تذكر الأرقام وتعلم الوثوق بذاكرتنا أثناء هذه العملية.

وفى القسم الأول تعلمنا، كذلك أساس الذاكرة الهائلة الضمنى. وهذا الأساس قائم على خمس خطوات ذهنية يقوم بها عقلك عند معالجته للمعلومات. وتلك الخطوات هى: التفكير، الانفعال، البحث، الابتكار، المعرفة. وتكون تلك الخطوات فاعلة، سواء كنت تتعلم معلومات جديدة أم تسترجع معلومات قديمة. وتقنيات الذاكرة الهائلة تساعدنا على اجتياز المرحلة الأولى، ألا وهى مرحلة التفكير، التى تقتصر على عقلنا الواعى، الذى يعد أقل قوة من عمليات التفكير العميقة لعقلنا اللاواعى. والتدريبات والتقنيات فى الذاكرة الهائلة تتضمن اللاوعى، وبالتالى فحينما نشرع فى تذكر المعلومات فإننا نقوم بذلك بسرعة وفاعلية.

وأخيرًا، فى القسم الأول تعلمنا مدى أهمية العناصر الجسدية للحفاظ على ذاكرة جيدة. فقد ناقشنا التغذية والتوتر وأمراضًا بعينها يمكن لها التأثير على الذاكرة بطرق محيرة وخبيثة.

والآن، إن كنت تشعر بأنك لا تستوعب أية تمرينات أو تقنيات ذكرناها فى هذه المراجعة الموجزة ـ قصة تمثال الحرية، قائمة الجسم، قائمة المنزل، المشاجب، تحويل المفاهيم المجردة لصور، استخدام الحركة النشطة ـ فعد لمراجعتها قبل المواصلة. فكما قلت آنفًا، إن لم تقم بهذا فلا داعى لأن تواصل المضى فى الجزء الثانى. بيد أنه هناك استثناءً واحدًا لهذا الطلب وهو يتعلق بقائمة الشجرة. فنحن لن نستخدمها كثيرًا فى الذاكرة الهائلة المتقدمة. فقائمة الجسم وقائمة المنزل سوف يكونان أقوى قوائمك، ولابد أن تحفظهما مثلما تحفظ ظهر يدك.

ملخص الفصل السابع عشر

استعراض للجزء الأول

قائمة الجسم. عشرة مشاجب

١. أصابع القدم
٢. الركبتان
٣. العضلة
٤. المؤخرة
٥. جانبا الخصر
٦. الكتف
٧. الترقوة
٨. الوجه
٩. مفرق الرأس
١٠. السقف

قائمة الشجرة. عشرون مشجبًا

١. شجرة
٢. مفتاح النور
٣. مقعد بلا ظهر
٤. سيارة

٥. قفاز
٦. مسدس
٧. نرد
٨. زلاجة
٩. قطة
١٠. كرة بولنج
١١. عارضة الأهداف
١٢. بيض
١٣. ساحرة شريرة
١٤. خاتم
١٥. شيك الراتب
١٦. حلوى
١٧. مجلة
١٨. صندوق اقتراع
١٩. نادى الجولف
٢٠. سجائر

قائمة المنزل

١. اختر أية أربع حجرات بالترتيب
٢. فى كل حجرة اختر أية خمسة عناصر بالترتيب

قصة تمثال الحرية

تمثال الحرية مشعل، كتاب، رجل كبير بدين، مثقاب كهربى، صابونة عملات أرجوانية، قفل، منزل متنقل، سيارة ليموزين سوداء جون ترافولتا، قبعة سوداء طويلة، صديرى أسود، حذاء جلدى أسود برقبة، كاثى لى كروسبى، ملابس بحر باللون القرنفلى المنقط بنقاط سوداء، خطاب لوكيل أعمالها، كلب كبير من نوع سان برنار، معطف من الفراء، طوق من الماس، عظمة، أسد جبلى، نخلة، تمثال الحرية.

ترابط الكلمات

ربط شيء تحاول تذكره بشيء تعرفه بالفعل بطريقة منطقية.

الربط التسلسلي

ابتكر صورة ذهنية حية لشيء تحاول تذكره، وابتكر صورة أخرى لشيء آخر تحاول تذكره، وضع الصورتين معًا باستخدام حركة غير منطقية وهزلية.

تكوين المشاجب

أخذ صورة ذهنية حية لمشجب تم تكوينه مسبقًا وابتكار صورة لشيء تحاول تذكره وربط (تكوين المشجب) الصورة الثانية بالأولى باستخدام حركة غير منطقية ومبالغ فيها.

الفصل السابع عشر - تمارين ذهنية ضرورية

التمرين الأول

راجع قوائم المشاجب الثلاث للتأكد من أنك تعرفها جيدًا، وبكلا الاتجاهين. وإن كنت تدرس الذاكرة الهائلة مع شريك فاجعل شريكك يردد رقمًا أو كلمة وأخبره أنت بالكلمة أو الرقم المقابل. وإن كنت تدرس وحدك فغطِّ أحد جانبي القوائم أعلاه ثم الجانب الآخر وتأكد من أنه بإمكانك معرفة العنصر المقابل على الفور.

التمرين الثاني

تأكد من أنك تعرف الفرق بين ترابط الكلمات والربط التسلسلي وتكوين المشاجب. وإن كنت لا تعرف فعد إلى الفصول الخاصة بكل منها وراجع الشرح والتمرينات.

١٨ صوتيات قائمة الجسم

أول شىء سنقوم باستخدامه فى الذاكرة الهائلة المتقدمة هو قائمة الجسم. وقائمة الجسم مكونة من عشرة عناصر أو مشاجب: أصابع القدم، الركبتان، العضلة، المؤخرة، جانبا الخصر، الكتفان، الترقوة، الوجه، مفرق الرأس، السقف. وحينما تعلمنا قائمة الجسم قلت إنه يوجد سبب للاسم الذى أطلقناه على كل مشجب. على سبيل المثال، كان يجب تسمية أصابع القدم بأصابع القدم وليس القدم. ولم نطلق على الفخذ اسمه الحقيقى، وإنما سميناه بالعضلة، والمؤخرة لم تكن كفلاً أو قاعدة وإنما مؤخرة. وفى خلال لحظات سوف تتعرف على السبب وراء ذلك.

ولكن قبل أن نبدأ أريد منك مراجعة قائمة الجسم لتتأكد من أنك تحفظها عن ظهر قلب. وأنا سأطلب منك الوقوف وترديد قائمة الجسم بصوت مرتفع أثناء أداء الحركات المرتبطة بكل مشجب ـ الإشارة، النقر وما إلى ذلك. على سبيل المثال، رقم واحد هو أصابع القدمين. هز أصابع قدميك وردد بصوت عال "رقم (١)، أصابع القدمين". ثم انتقل إلى المشجب التالى، مع الحرص على الحفاظ على الترتيب الصحيح.

قف وقم بالتمرين الآن. "رقم واحد هو أصابع القدمين". هز أصابع قدميك. "رقم اثنين هو الركبتان". قم بالتربيت على ركبتيك. "رقم ثلاثة هو العضلة". ربت

على عضلة الفخذ لديك. "رقم ٤ هو المؤخرة". انقر فوق مؤخرتك. "رقم(٥) هو جانبا الخصر". ضع يديك على جانبى خصرك. "رقم ٦ هو الكتفان". انقر فوق كتفيك. "رقم (٧) هو الترقوة". المس عظمة الترقوة بيدك. "رقم ٨ هو الوجه". المس وجهك. "رقم (٩) هو مفرق الرأس". أشر بإصبعك إلى مفرق رأسك (أعلى رأسك) وانقر عليه. "رقم (١٠) هو السقف". أشر ناحية السقف.◆

ابق واقفًا وكرر التمرين مرتين أخريين.◆

سوف تقوم خلال لحظات بإغلاق الكتاب وأداء التمرين مرة أخرى للتأكد من أنك تحفظه جيدًا. إن كان لديك شريك فتبادلا الأدوار فى اختبار بعضكما البعض حتى تصبح مقدرتكما على تذكر هذه القائمة فورية. وإن كنت وحدك فتأكد من معرفتك الترتيب قبل أن تبدأ التمرين. ومن المهم للغاية أن تردد المشاجب بصوت عال وتلمس جسمك بالطريقة التى أوضحناها. أغلق الكتاب وقم بالتدريب الآن.◆

حسنًا. إن هناك سببًا لوجود عشرة مشاجب بقائمة الجسم وإطلاقنا عليهم هذه الأسماء. وهذا السبب له علاقة بالصوتيات، وهى دراسة الأصوات الكلامية. ونحن سوف نقوم بتأسيس أبجدية صوتية خاصة بنا باستخدام عشرة أصوات أساسية. وبمجرد أن تحفظ تلك الأصوات العشرة فى ذاكرتك، سوف نحدد رقمًا لكل منها.

لماذا نفعل هذا؟ تمامًا كما تعد الأصوات أساس لغتنا، ستصبح الأبجدية الصوتية التى سنطورها أساس ذاكرة خارقة قوية ومكتملة. فكر بها كأبجدية للغة ذاكرتك، وذات استخدامات لا حدود لها تمامًا كالأبجدية التى تستخدمها الآن.

ومن المهم تأدية تمرينات الأصوات بصوت مرتفع. وأنا سوف أؤكد على هذه النقطة كثيرًا. فأثناء تعلمك للأصوات سوف تردد كل صوت عدة مرات حينما تراه. وإن كنت تتذكر، فأنا حينما طلبت منك للمرة الأولى أن تردد الكلمات بصوت عال فى الجزء الأول أخبرتك أن القيام بذلك سوف يقحم الذاكرة فيما نفعله بعدة طرق إضافية. وقد أخبرتك أن إحدى هذه الطرق لها علاقة بما يسمى الذاكرة العصبية العضلية. فحينما تقول شيئًا بصوت عال، فإنك لا تفكر فيه فقط وإنما تجعل الأحبال الصوتية تشترك فى العملية كذلك. وهذا يرغم الناقلات العصبية بالمخ على إطلاق الرسائل الكيميائية بنمط مختلف، خالقة بذلك مسارًا جديدًا من مسارات الذاكرة. على سبيل المثال بدلاً من مجرد التفكير فى أن "رقم (١) هو أصابع القدم"، فإن أحبالك الصوتية سوف تقولها كذلك. وهذا يساعد أكثر على جعل عبارة "رقم (١) هو أصابع القدم" جزءًا من ذاكرتك.

وهناك سبب آخر لترديد العبارات بصوت عال. هل سبق لك أن سمعت صوتك على شريط كاسيت وقلت: "هذا ليس أنا. ليس هذا صوتى؟". حسنًا، إن ذلك هو صوتك بالفعل. قد تعتقد أنك تسمع نفسك تتحدث كل يوم وأنك تعرف صوتك. ومع ذلك، فحينما تسمع صوتك على شريط كاسيت فإن ١٠٠٪ من الصوت يصل طبلة أذنك من الهواء. وحينما تسمع نفسك تتحدث فقط فإن ٥٠٪ من الصوت يصل مخك عبر أذنك، حيث تأتى الخمسين بالمائة الأخرى من الأحبال الصوتية، والتى تعود مجددًا عبر الأنسجة الضامة إلى مخك. لذا فإن صوتك يبدو مختلفًا لك عما يبدو للآخرين.

وهذا الفارق له تأثير على ذاكرتك. فحينما تتحدث بصوت عال فإن الصوت الذى يمر خلال أحبالك الصوتية وعظامك يصيب قدرًا من الألياف الضامة فى المخ أكثر من ذلك الذى يصيبه إن كنت فقط تسمع الصوت (أى حينما يأتى كل الصوت إلى مخك من خلال طبلة الأذن)، وهذا ، أيضًا ، يخلق مسار ذاكرة جديد لأى شيء كنت تردده. بمعنى آخر، تعد تلك وسيلة أخرى لغرس المعلومة فى ذاكرتك. والترديد بصوت مرتفع هو أمر بالغ الأهمية لتحقيق النجاح وله أثر بالغ على مدى استيعابك لتقنيات الذاكرة الخارقة.

الأبجدية الصوتية

الصوت الأول هو صوت "صا". ردد "صا" (ولا توجد حروف متحركة فى أبجديتنا الصوتية. فأبجديتنا الصوتية مكونة من حروف ساكنة فقط. إننا فقط نضيف الحرف المتحرك "ا" لتسهيل النطق". ردد ثانية "صا، صا، صا".

كرر ترديد الصوت "صا" بصوت عال. "صا، صا، صا". الآن ما هو المشجب الأول بقائمة الجسم؟ أصابع القدم. وما هو الصوت الأول؟ "صا". إذن "صا" تمثل أصابع القدم. "صا" ـ أصابع. إذن فصوتنا الأول هو "صا". هل يمكنك أن ترى السبب الذى جعلنى أقول إن اختيار أسماء المشاجب بقائمة الجسم كان له غرض معين؟ لقد كنت أعدك لتعلم الأبجدية الصوتية.

دعنا ننتقل إلى المشجب الثانى بقائمة الجسم ـ الركبتان ربما تكون قد علمت بالفعل ما هو صوتنا الثانى: صوت "را". الآن كرر "را، را، را. رقم (٢) هو "را" ركبتان".

والمشجب الثالث بقائمة الجسم هو عضلة، وصوتنا الثالث هو "ع" أو "عا". كرر "عا، عا، عا. رقم (٣) هو عا - عضلة".

والمشجب الرابع بقائمة الجسم هو المؤخرة وصوتنا الرابع هو "م" أو "ما". كرر "ما، ما، ما. رقم (٤) هو ما. مؤخرة".

رقم خمسة هو جانبا الخصر. والصوت الخامس هو "خ" أو "خا". ردد "خا، خا، خا رقم (٥) هو خا ـ جانبا الخصر".

رقم ستة هو الكتفان. والصوت السادس هو "ك" أو "كا" وهناك صوت مقارب له وهوا "قا". "كا، كا، قا، قا". ردد "كا، قا، كا، قا. رقم (٦) هو كا، قا ـ كتفان".

دعنا نراجع مرة أخرى بترديد ما تعلمناه بصوت عال "رقم (٦) هو كا . كتفان".

والمشجب السابع بقائمة الجسم هو الترقوة. وصوتنا السابع هو "ت" أو "تا". لاحظ كيف يلامس لسانك سقف فمك حينما تردد الصوت "تا". "تا". الآن ردد الصوت "دا". "دا، دا، دا". لاحظ مكان لسانك . في نفس المكان الذى كان به تقريبًا حينما رددت الصوت "تا". كرر "تا، تا، تا، دا، دا، دا. رقم (٧) هو تا، دا ترقوة".

المشجب الثامن على قائمة الجسم هو الوجه. وصوتنا الثامن هو "ج" أو "جا". ردد "جا، جا، جا". كرر مرة أخرى "جا، جا، جا. رقم (٨) هو جا . وجه".

رقم (٩) هو مفرق الرأس. وسيكون صوتنا التاسع هو "ف" أو "فا". كرر "فا، فا، فا". ردد محددًا "رقم (٩) هو فا . مفرق الرأس".

رقم عشرة هو السقف. وصوتنا العاشر هو "س" أو "سا". والصوت المقارب له هو "زا". كرر "سا، سا، سا، زا، زا، زا". وهنا سيوجد تغيير صغير: رقم (١٠) بقائمة الجسم سيكون رقم صفر في أبجديتنا الصوتية، وليس رقم (١٠). ردد بصوت عال "صفر هو سا، زا ـ سقف".

لقد تعلمت لتوك المجموعة الكاملة للأصوات في عالم صوتيات الذاكرة الخارقة ونحن قد حددنا رقم لكل صوت من هذه الأصوات.

إليك القائمة الكاملة مرة أخرى:

١. صا	٦. كا (و "قا")
٢. را	٧. تا (و "دا")
٣. عا	٨. جا

٤. ما   ٩. فا
٥. خا   ١٠. سا (و"زا")

الآن، ما أود منك القيام به هو التدرب على تذكر الصوت المقابل لكل رقم. وطريقة القيام بذلك هي، ببساطة، التفكير في المشجب المقابل بقائمة الجسم. على سبيل المثال، إن سألت نفسك ما الصوت المناظر لرقم ٤؟ ما هو المشجب الرابع؟ مؤخرة. ما هو الصوت؟ "ما".

ما الصوت المناظر لرقم ٩؟ ما هو المشجب التاسع؟ مفرق الرأس. وما رقم الصوت الخاص بهذا المشجب؟ "فا".

ما الصوت الخاص برقم ٦؟ ما المشجب السادس؟ كتفين، أى الصوت "كا".

ما هو الصوت المناظر للرقم صفر؟ تذكر أن صفر في أبجديتنا الصوتية هو ١٠ بقائمة الجسم. ما المشجب العاشر؟ السقف، وما الصوت الذى يمثل هذه الكلمة؟ "سا" وكذلك "زا" لذا فإن رقم صفر هو "سا" و "زا".

هدفك الآن هو التدرب على هذه العلاقة بين الأصوات والأرقام. فأنت تسعى وراء التذكر الفورى؛ وهذا يعنى أن يصبح بمقدورك ترديد الرقم وتذكر الصوت على الفور. وللقيام بهذا التدريب، اسأل نفسك، بصوت عال، عن الصوت الخاص برقم معين. على سبيل المثال: "ما الصوت الخاص بالرقم ٤؟". أول شيء تفعله هو تذكر المشجب الرابع بقائمة الجسم ألا وهو المؤخرة. ما الصوت الذى يمثلها؟ "ما".

أثناء قيامك بهذا التدريب كن متأنيًا وأبطئ من خطاك في البداية؛ فالدقة أكثر أهمية من السرعة. فصدقنى إذا قلت إن السرعة سوف تأتى. فكر في قاطرة بخارية والتى تحتاج وقتًا للوصول إلى أقصى سرعة لها ـ هذا هو أنت في هذه المرحلة، فيما يتعلق بالأبجدية الصوتية. إن كان لك شريك فتبادلا الأدوار في ترديد رقم بينما يقوم الآخر بترديد الصوت الذى يمثله. ولكن، سواء كنت تقوم بذلك مع شخص آخر أم لا، ردد كل شيء بصوت مرتفع. أجر التمرين على مدار خمس أو عشر دقائق أو أية مدة يتطلبها حفظ الأصوات والأرقام المناظرة لها. وفي الفترة الحالية لا تكترث للأصوات المشابهة للأصوات العشرة الأساسية. فقط ركز على الأصوات العشرة الرئيسية.

وبمجرد أن تتأكد من أنك تحفظ الأصوات والأرقام عن ظهر قلب ركز على السرعة. وفى النهاية لابد أن تتمكن من ترديد صوتين فى الثانية: "(٢)، را، (١)، صا". وهذا يعطيك فكرة عن السرعة التى تحتاجها للمضى قدمًا عبر الجزء المتبقى من الكتاب. ولكن ـ كما أنصح دومًا ـ لا تبالغ فى الإسراع. سر قبل أن تركض. الآن أغلق الكتاب وقم بالتدريب.◆

كيف أبليت؟ إن كنت تجد صعوبة فى ترديد صوتين كل ثانية، فلا بأس. فقط استمر فى المحاولة.

تدرب مرة أخرى، وإن أصبحت واثقًا من وقتك وسرعتك فأضف الأصوات الأخرى. دعنا نراجعها معًا للتأكد من أنك تعرفها جيدًا: رقم (٧) هو إما "تا" أو "دا". رقم صفر هو إما "سا" أو "زا". وإن قمت بإضافة الأصوات الأخرى لتمرينك فلا تردد جميع الأصوات الخاصة برقم محدد. ردد صوتًا واحدًا لكل رقم. على سبيل المثال إن سألت نفسك: "ما هو الصوت الخاص بالرقم (٧)؟". "رد إما "تا" أو "دا" ولكن ليس كليهما. ويمكنك اختيار الرقم (٧) مرة أخرى وترديد "دا" لاحقًا. أغلق الكتاب ثانية وافعل ذلك الآن.◆

يجب أن تكون قادرًا على التذكر فى كلا الاتجاهين. كرر التمرين، ولكن فى هذه المرة مع ترديد الصوت ثم سؤال نفسك عن الرقم المناظر. ركز فقط على الأصوات العشرة الرئيسية، وتذكر أن تقوم بالتمرين بصوت عال، سواء كنت تتدرب وحدك أم مع شريك. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن.◆

الآن، أود منك التدرب بكلتا الطريقتين مستخدمًا الأصوات الأساسية والفرعية. ردد رقمًا ثم ردد وراءه مباشرة الصوت المناظر. وردد صوتًا ثم ردد وراءه على الفور الرقم المناظر له. أريدك أن تتدرب على هذا طوال خمس أو عشر دقائق، حتى تصبح العلاقات بين الأرقام والأصوات مغروسة فى ذاكرتك.

وتذكر، لا تردد سوى صوت واحد لكل رقم والعكس صحيح. والمثال على عشرة اختيارات سيكون كالتالى: "صا، ١، ٢، را، عا، ٣، ٧، تا، دا، ٧، صفر، سا، زا، ٤، ما، جا، ٨، ٥، خا".

ما الهدف من هذا التمرين؟ أى تمرين يشتمل على عشرة اختيارات مثل ذلك الذى يوجد فى الفقرة أعلاه لابد من إجرائه فى خمس ثوان، أو ترديد مجموعتين فى الثانية ـ وحيث إن مجموعة الأصوات تحتوى على ثلاثة عشر صوتاً فإن التدريب على المجموعة كاملة لابد ألا يستغرق أكثر من سبع ثوان ـ مع عدم وجود وقت لتضييعه!

هل أنت مستعد؟ إن الدقة والسرعة مهمان. أغلق الكتاب وأجر هذا التدريب الآن. ◆

دعنا نُجْرِ هذا التمرين مرة أخرى للتأكد من أنك دقيق وسريع. فأنت لا تستطيع المضى قدمًا فى هذا الكتاب إلا إن كان بمقدورك ترديد مجموعتين فى الثانية أو عشر مجموعات فى خمس ثوان. أجر تمرينًا مكونًا من عشر مجموعات الآن. ◆

قبل أن تنتقل إلى الدرس التالى، خذ فترة راحة من خمس إلى عشر دقائق. بعد ذلك راجع الأصوات والأرقام ثانية فى رأسك. فأنت تحتاج لغرسها فى ذاكرتك وامتلاك المقدرة الفورية على تذكرها للمضى قدمًا فى الكتاب.

وإن كنت لاتزال تلاقى صعوبات فتوقف واسترخ. وكمزحة وليس تدريبًا تخيل نفسك تلمس كل المشاجب بهذه السرعة! الآن أجر التمارين مجددًا أو تمتع بحرية العودة وإعادة قراءة الفصل بأكمله منذ البداية. وبمجرد شعورك بإتقان هذا التمرين انتقل إلى الفصل التالى.

ملخص الفصل الثامن عشر

صوتيات قائمة الجسم

١.	أصابع قدم	صا
٢.	ركبة	را
٣.	عضلة	عا
٤.	مؤخرة	ما
٥.	جانبا الخصر	خا
٦.	كتفان	كا، قا
٧.	ترقوة	تا، دا
٨.	وجه	جا
٩.	مفرق الرأس	فا
١٠.	سقف	سا، زا

الفصل الثامن عشر ـ تمارين ذهنية ضرورية

تمرين

قم بنسخ مخطط أصوات قائمة الجسم بالصفحة السابقة. قص هذا المخطط. بعد خلط الأجزاء، أعد ترتيب المخطط من الذاكرة بأكبر سرعة ممكنة. احسب الوقت لنفسك. استمر في التدرب حتى تستطيع إعادة ترتيب المخطط في ثوان قليلة.

١٩ الكلمات المصورة من ١ ـ ٢٥

الآن بعد أن حددنا صوتًا لكل رقم، ما الفائدة وراء ذلك؟ ستجد أن قدرًا كبيرًا من اهتمام الذاكرة الهائلة المتقدمة ينصب على الأرقام، وذلك لأن الأرقام تمنحنا العديد من الفرص التى نستطيع من خلالها تطبيق تقنيات الذاكرة. ومع ذلك، لتحقيق استفادة من هذا لابد من غرس ما أطلق عليه "الكلمات المصورة بالذاكرة". وهذه الصور المرقمة ستصبح بمثابة المفردات الخاصة بذاكرتنا الهائلة المتقدمة.

الآن أصبحت لدينا صور خاصة بالأرقام من صفر إلى (٩). ولأننا نفكر ـ ونتذكر ـ بالصور، فإن الأصوات لا تسدينا الكثير من النفع وإنما الصور، أو بالأحرى، الكلمات المصورة. فباستخدام أبجديتنا الصوتية الجديدة والأرقام من ١ إلى ١٠٠ سوف نقوم بابتكار كلمات مصورة لتمثيل هذه الأرقام.

تكوين مفردات الكلمات المصورة

قبل البدء فى تكوين مفرداتنا هناك إرشاد مهم: *احرص على التحدث بصوت عال حينما أطلب منك هذا.*

الآن لنأخذ مثالاً لنا كلمة: "خوص". رددها بصوت عال وحدد ما بها من أصوات

بالترتيب. وتذكر أننا نركز فقط على الحروف الساكنة ولا نلتفت للحروف المتحركة. الصوت الأول هو "خا" والذى يناظر الرقم (٥). ردده بصوت عال "خا". والصوت الثانى فى "خوص" هو "صا" والذى يناظر الرقم (١). ردده بصوت عال "صا". وهكذا يوجد لدينا فى كلمة "خوص" صوتين ورقمين (٥) و(١). لذا فإن "خوص" هى الرقم ١٥.

سوف ننتقل إلى كلمة أخرى هى "وروار". ردد الكلمة بصوت عال. "وروار". ردد الصوت الأول بصوت عال. "را". ما هو الصوت التالى فى كلمة "وروار"؟ "را" كذلك. كرره بصوت عال. "را". و "را" هو الرقم ٢، إذن فكلمة "وروار" هى الرقم ٢٢. الأمر بسيط.

افعل الآن نفس ما فعلناه هذا مع الكلمات الثلاث التالية. كرر الكلمات والأصوات بصوت عال، وحدد الأصوات الخاصة بكل كلمة. قم بذلك فى رأسك دون أن تكتب شيئاً. قم بالتمرين قبل مواصلة القراءة: ◆

صياصى (وتعنى حصون)
قص
صار

ولابد أن تكون قد توصلت للنتائج التالية:

كلمة "صياصى": "صا" و"صا" واللذان يمثلان ١ و ١، أو ١١
كلمة "قص": "قا" و "صا" واللذين يمثلان ٦ و ١، أو ١٦
كلمة "صار" : "صا" و "را" واللذين يمثلان ١ و ٢، أو ٢١

الآن دعنا نقم بإجراء هذا التمرين بالعكس. ما هى الكلمة المصورة التى تمثل الرقم (١٧)؟ فى البداية تحتاج إلى أن تحدد الأصوات التى تمثل الرقم (١) والرقم (٧). صوت الرقم (١) هو "صا". وصوت الرقم (٧) هو "تا" أو "دا". .بإمكانك اختيار صوت واحد لكل رقم. ولكن بغض النظر عن الصوت الذى تختاره فلابد أن تشتمل الكلمة المصورة التى تختارها من هذه الصوتين على هذين الصوتين فقط وبنفس الترتيب. وبالنسبة للرقم (١٧) سأمثله بالصوتين "تا" و"صا". وللصوتين

"تا" و "صا" اخترت كلمة "توصى" (أو تنصح). إذن فكلمتنا المصورة لرقم (١٧) هى "توصى". أتحب أن نواصل؟

كما ترى يمكن أن يكون هناك العديد من الكلمات المصورة لنفس الرقم. فثمة كلمة مصورة أخرى للرقم ٢١ وهى "صور". وأنا قد اخترت بالفعل الكلمات المصورة للأرقام من ١ حتى ١٠٠. وأريد منك استخدام هذه الكلمات حتى تصبح دراستك للذاكرة الهائلة المتطورة غير معقدة بقدر الإمكان. ولكن فى النهاية فإن الفرض من وراء هذا التمرين هو بناء قدرتك على تكوين كلمات مصورة خاصة بك للأرقام من ١ إلى ١٠٠.

تحذير: أثناء التدريبات فى هذا الفصل ـ وفى الفصول القليلة التالية ـ سوف تظل منخرطاً فى مرحلة التفكير، الأمر الذى سيجعل الناقلات العصبية فى مخك تطلق الرسائل الكيميائية، ويطور أنماطاً جديدة من الذاكرة. وهذا يمنى أنك ستعمل بكد. ولكن إن بدأت هذه التمرينات وأنت تمتلئ حيوية ونشاطًا وبتركيز بالغ فإنك سوف تؤسس بنك معرفة قيّمًا. والعائد من استثمارك لطاقتك سيكون مضاعفًا ألف مرة.

وإليك بعض الإرشادات التى أود إرساءها قبل أن نبدأ التمرينات الجادة لتحويل الأرقام إلى صور. الإرشاد الأول: سوف نحذف جميع حروف "الهاء" و"التاء المربوطة" و"الهمزة". إن كنت سعيد الحظ بما فيه الكفاية للالتحاق بمدرسة ابتدائية كانت تقوم بتدريس الصوتيات كنت ستعرف أن هناك أصوات أخرى خلاف الثلاثة عشر صوتًا التى نستخدمها فى الذاكرة الخارقة. ولكننا سنعمل فقط باستخدام الأصوات التى تعلمناها فى الفصل السابق.

لذا فإن حدث أن طلبت منك فى أحد هذه التمرينات تحديد الأصوات الخاصة لكلمة "هر" (لابد أن ترددها بصوت عال) ماذا ستفعل؟ لن تحتسب "ها" كصوت. فهو لا يوجد فى أبجديتنا. إذن الكلمة مكونة من صوت واحد وهو "را". و "را" هو رقم (٢) بقائمة أبجديتنا الصوتية. إذن فكلمة "هر" مكونة من رقم واحد فقط وهو (٢).

الإرشاد الثانى: عند مصادفتك لكلمة مصورة مكونة من أكثر من ثلاثة مقاطع استخدم فقط الأصوات الثلاثة الأولى. فإن كانت لدينا كلمة طويلة مكونة من أربعة أو خمسة أو ستة أصوات فسوف نعمل فقط مع أول ثلاثة أصوات لجعل الحياة أسهل. وهذا سوف يتيح لنا مزيداً من الحرية فى اختيار الكلمات المصورة كذلك. وحينما

نصل إلى الأرقام الأكبر سترى كيف سيصبح هذا الإرشاد ميزة إضافية.

تكوين الكلمات المصورة من ١ ـ ٢٥

الآن، وباستخدام أصواتنا، سوف نجرى تمرينًا نحدد من خلاله أول خمس وعشرين كلمة مصورة. وسيكون بإمكانك غرس هذه الكلمات المصورة فى ذاكرتك وتذكرها على الفور. وتذكر، أنت تؤسس مفردات، وهى عبارة عن أداة عقلية ضرورية للقيام بأنواع أخرى من التطبيقات تعد الأرقام جزءًا أساسيًا منها. حينما أعطيك الصوت ردده بصوت عال. بعد ذلك انتقل إلى السطر التالى، حيث أعطيك الكلمة المصورة التى سنحددها لذلك الرقم. احرص على تكوين صورة حية لهذه الكلمة، ثم واصل قراءة السطر مرددًا الرقم والصوت والكلمة المصورة بصوت عال.

دعنا نبدأ التمرين الآن!

ما الصوت الذى يمثل الرقم (١)؟ إنه "صا". ردده بصوت عال "صا".

والكلمة المصورة التى سأختارها مستخدمًا هذا الصوت هى "صاوى". يمكنك تخيل رجل عجوز بلحية يدعى "صاوى". تخيله الآن وكرر بصوت عال "١. صا، صاوى".

ما الصوت الذى يمثل الرقم (٢)؟ إنه "را": كرر "را".

الكلمة المصورة هى "رواية". ارسم فى خيالك صورة حية لأية رواية. كرر "٢، را، رواية".

دعنا نراجع. أعطنى الصوت والكلمة المصورة اللذين يمثلان رقم ١. "صا، صاوى". ما هو الرقم (٢)؟ "را، رواية" (هل قمت بترديد كل شىء بين علامتى تنصيص بصوت عال؟".

ما الصوت الذى يمثل الرقم (٣)؟ "عا". كرر "عا".

تخيل ذئبًا يعوى. سوف تكون كلمتنا الثالثة هى "عواء". "٣، عا، عواء".

ما الصوت الذى يمثل الرقم (٤)؟ "ما". هل تردد "ما" بصوت عال؟ تذكر، أنا أجلس إلى جوارك وأود أن أسمع صوتك عاليًا وواضحًا! "ما!".

الكلمة المصورة هى "ماء". كرر "٤. ما، ماء".

دعنا نراجع. الصوت الأول هو "صا"؛ الكلمة هى "صاوى". كرر "١، صا، صاوى" ثلاث مرات.

الصوت الثانى هو "را"؛ الكلمة هى "رواية". كرر "٢، را، رواية" ثلاث مرات.

الصوت الثالث هو "عا"؛ الكلمة هى "عواء". كرر "٣، عا، عواء" ثلاث مرات.

الصوت الرابع هو "ما"، الكلمة هى "ماء". كرر "٤، ما، ماء" ثلاث مرات.

دعنا نواصل. من الآن فصاعدًا سأذكرك فقط من وقت لآخر بأن تردد الكلمات والأصوات بصوت عال، حينما أعتقد أنه هناك حاجة للتذكير. اقرأ بصوت عال من تلقاء نفسك حينما ترى أى شىء مكتوبًا بين علامتى تنصيص.

ما الصوت الذى يمثل الرقم (٥)؟ "خا".

الكلمة المصورة هى "خواء". "٥، خا، خواء". بالمناسبة، ما هى أفضل صورة لكلمة "خواء"؟ صحراء ـ وتذكر أنه لابد أن تجسد الصورة شيئاً ماديًا حينما تعبر الكلمة عن معنى مجرد.

وبالنسبة للرقم (٦) سوف نختار الصوت "كا". "كا" (يمكننا كذلك اختيار الصوت "قا").

وكلمتنا المصورة ستكون "هوكى". ردد "٦، كا، هوكى".

وبالنسبة للرقم (٧) سنختار الصوت "دا".

وكلمتنا المصورة هى "داء" والتى يمكن ربطها فى أذهاننا بسهولة بصورة "طبيب". "٧، دا، داء".

دعنا نراجع. تذكر، ردد بصوت عال.

"١، صا، صاوى". كرر "١، صا، صاوى".

"٢، را، رواية" . كرر "٢، را، رواية" .

"٣، عا، عواء" . كرر "٣، عا، عواء" .

"٤، ما، ماء" . كرر "٤، ما، ماء" .

"٥، خا، خواء" . كرر "٥، خا، خاء" .

"٦، كا، هوكى" كرر "٦، كا، هوكى" .

"٧، دا، داء" . كرر "٧، دا، داء" .

وبالنسبة للرقم(٨) فلدينا بالطبع الصوت "جا".
الكلمة المصورة هى "وهج". ويمكنك تذكر هذه الكلمة من خلال تخيل نار مشتعلة. "٨، جا، وهج".

الصوت الذى يمثل الرقم (٩) هو "فا".
الكلمة المصورة هى "فوهة". "٩، فا، فوهة".
ما الصوت الذى يمثل الرقم (١٠)؟
الرقم (١٠) هو أول رقم مكون من رقمين يقابلنا. إذن فنحن أمام الصوت الذى يمثل الرقم(١) وهو "صا". والصوتان اللذان يمثلان الرقم "صفر" هما "سا" و "زا". وضع فى ذهنك أنه لابد من ترتيب الأصوات بترتيب الأرقام: أى الصفر أولاً ثم الواحد.

وأنا سأختار "سا" للرقم صفر، وبالطبع "صا" للرقم ١. كرر "سا" و "صا". وهنا ستكون الكلمة المصورة فعلاً هى استصلاح ـ والذى يمكن أن نعبر عنه بصورة حقل. إذن فى مقابل رقم (١٠) تخيل حقلاً وردد "١٠، سا، صا، حقل". وهذه الكلمة تمثل استثناءً حيث إن الصوتين بها يأتيان فى الترتيب الثانى والرابع وليس فى أول ثلاثة أحرف.

إذن ستكون كلمتنا المصورة للرقم (١١) هى صياصى: التى تعنى حصون. كرر "١١، صا، صا، صياصى".

دعنا نراجع. كرر ورائى. "٦، كا، هوكى. ٦، كا، هوكى".
"٧، دا، داء. ٧، دا، داء".
"٨، جا، وهج. ٨، جا، وهج".
"٩، فا، فوهة. ٩، فا، فوهة".
"١٠، سا، صا، استصلاح. ١٠، سا، صا، استصلاح".
"١١، صا، صا، صياصى. ١١، صا، صا، صياصى". كرر مرة أخرى "١١، صا، صا، صياصى".

فى خلال لحظات سأطلب منك إغلاق الكتاب ومراجعة الأحد عشر رقمًا. ردد كل رقم بصوت عال ثم ردد الصوت أو الأصوات المناظرة ثم ردد الكلمة المصورة

متخيلاً إياها فى ذهنك بوضوح. بعد ذلك كرر العناصر الثلاثة معًا - الرقم، الصوت، الكلمة - بسرعة، وسيكون من المفيد لو حظيت بشريك أثناء هذا التمرين، ولكن يمكنك القيام به وحدك كذلك. خصص من خمس إلى عشر دقائق للقيام بهذا التمرين. أغلق الكتاب وقم بإجرائه الآن. ◆

دعنا نواصل.

بالنسبة لرقم (١٢) لدينا الصوتان "را" و "صا". كلمتنا المصورة هى "رص". ارسم فى ذهنك صورة حية لعامل بناء يرص قوالب الطوب وكرر "١٢، را، صا، رص".

أما الرقم (١٣) فيمثله الصوتان "عا" و "صا". وكلمتنا المصورة ستكون "عصا". كرر "١٣، عا، صا، عصا".

ويمثل الرقم (١٤) الصوتان "ما"، "صا". وكلمتنا المصورة هى "ماص". تخيل إسفنجة لهذه الكلمة. كرر "١٤، ما، صا، ماص".

لمراجعة ما نقوم به، أيمكنك أن تخبرنى لماذا اخترنا كلمة "ماص"؟ ما هو الرقم الأول فى (١٤)؟ الرقم (٤). وما الصوت الذى يمثل الرقم ٤؟ "ما". ما هو الصوت التالى؟ "صا" والذى يمثل رقم (١). "ماص" هى كلمتنا المصورة.

الرقم ١٥ يمثله الصوتان "خا" و"صا". "خا، صا". وكلمتنا المصورة هى "خوص". كرر "١٥، خا، صا، خوص".

دعنا نراجع:

"١٢، را، صا" ما الكلمة المصورة؟ "رص" رددها ثانية. "١٢، را، صا، رص".

"١٣، عا، صا، عصا". تخيل صورة عصا فى ذهنك. رددها ثانية مع الحرص على أن يكون صوتك عاليًا. "١٣، عا، صا، عصا".

"١٤، ما، صا، ماص". "١٤، ما، صا، ماص". "١٤، ما، صا، ماص".

"١٥، خا، صا، خوص". "١٥، خا، صا، خوص". تخيل خوص النخيل فى ذهنك.

الرقم (١٦) هو الصوتان "قا"، "صا". "قا، صا". وكلمتنا المصورة هى "قص". ويمكنك تخيل صورة مقص فى ذهنك. كرر "١٦، قا، صا، قص".

الرقم (١٧) هو "تا" و "صا". "تا. صا". وكلمتنا المصورة هى "توصى". تخيل امرأة حكيمة توجه النصح. كرر "١٧، تا. صا، توصى".

فى خلال لحظات سوف تغلق الكتاب مجددًا وتتدرب على الأرقام من ١ إلى ١٧. قم بنفس الشىء الذى قمت به فى التمرين السابق ـ سواء مع شريك أم وحدك. ردد الأرقام بصوت عال ثم الأصوات ثم الكلمات المصورة، متخيلاً إياها فى ذهنك. بعد ذلك كررها جميعًا بسرعة. وحينما تنتهى لا يجب أن يكون هناك أى تردد أو شك. ولا يجب عليك تدوين أى شىء. أغلق الكتاب وراجع الأرقام من ١ إلى ١٧ فى خلال خمس إلى عشر دقائق الآن. ◆

دعنا نواصل.

رقم (١٨) هو "جا" و "صا". "جا، صا". وكلمتنا المصورة ستكون "جص" وهى مادة تستخدم فى صنع التماثيل. كرر "١٨، جا، صا، جص".

الرقم (١٩) هو "فا" و "صا". "فا، صا". كلمتنا المصورة هى "فص". يمكنك أن تتخيل خاتمًا به فص كبير. كرر "١٩، فا، صا، فص".

الرقم (٢٠) هو "سا" و "را". "سا، را". كلمتنا المصورة ستكون "سرو". كرر "٢٠. سا، را، سرو".

الرقم (٢١) هو "صا" و "را". "صا، را". كلمتنا المصورة هى "صورة". كرر "٢٠، صا، را، صورة".

الرقم (٢٢) هو "را" و "را". "را، را". كلمتنا المصورة هى "وروار". كرر "٢٢، را، را، وروار".

الرقم (٢٣) هو "عا" و "را". "عا، را". كلمتنا المصورة هى "عروة". كرر "٢٣، عا، را، عروة" .

رقم (٢٤) هو "ما" و "را". "ما، را". كلمتنا المصورة هى "مرور". ويمكنك أن تتخيل إشارة مرور. كرر "٢٤، ما، را، مرور".

الرقم ٢٥ هو "خا"، "را". "خا، را". وكلمتنا المصورة هى "خيار". كرر "٢٥،

خا، را، خيار".

الآن، أغلق الكتاب وتدرب على جميع الكلمات المصورة من ١ ، ٢٥ تمامًا كما فعلت قبل ذلك. ردد الرقم بصوت عال ثم الصوت ثم الكلمة المصورة متخيلاً إياها فى ذهنك بوضوح. أغلق الكتاب وتدرب على الأرقام من ١ إلى ٢٥ الآن. ◆

الكلمات المصورة من ١ ـ ٢٥ : تمرين معكوس

الآن سوف نعكس التمرين. سوف أقوم بترديد الكلمة وسوف تقول أنت الرقم الذى يمثلها بصوت عال. وإذا أمسكت بمسطرة ووضعتها أسفل كل سؤال مباشرة فلن ترى الرقم حتى تعطينى إجابتك. وسوف أتبع الإجابة بتفسير موجز لها.

على سبيل المثال: "قص". ما الرقم الذى يمثل كلمة "قص"؟ للتعرف على الرقم اسأل نفسك أولاً ما هو الصوت الأول. إنه "قا" والذى يمثل رقم (٦). ما هو الصوت الثانى؟ إنه "صا" والذى يمثل الرقم (١). إذن "قص" هو الرقم "١٦".

مستعد؟ دعنا نجرِ التمرين الآن.

ما هو رقم كلمة "فوهة"؟

٩. الصوت الوحيد بالكلمة هو "فا". إذن "فوهة" هو (٩).

"وروار"

(٢٢). يوجد بكلمة "وروار" صوتان "را" والذى يمثل رقم (٢) و (٢) هو ٢٢.

"خيار"

(٢٥). "خا" هو (٥)، را "هو" (٢). "خيار" تمثل رقم (٢٥).

"ماص"

(١٤). "ما" تمثل رقم (٤)، "صا" تمثل رقم (١). ماص هى (١٤).

"صياصى"

(١١). صياصى بها صوتان "صا". "صياصى" هى (١١).

"خواء"

(٥). "خا" تمثل رقم (٥). وهذا هو الصوت الوحيد بالكلمة، إذن خواء هى (٥).

"داء"

(٧). "دا" تمثل رقم (٧). لا يوجد صوت آخر، إذن "داء" هو (٧).

"جص"

(١٨). "جا" تمثل رقم (٨)، "صا" هى (١). "جص" هى "١٨".

"سرو"

(٢٠). "سا" تمثل رقم صفر، "را" هى (٢). "سرو" هى (٢٠).

"صورة"

(٢١). "صا" تمثل رقم (١)، "را" تمثل (٢). "صورة" هى (٢١).

"عروة"

(٢٣). "عا" تمثل رقم (٣)، "را" هى (٢). "عروة" هى (٢٣).

"هوكى"

(٦). "كا" تمثل (٦). وهذا هو الصوت الوحيد بالكلمة. إذن "هوكى" تمثل رقم (٦).

"صاوى"

(١). "صا" تمثل رقم (١)، وهذا هو الصوت الوحيد بالكلمة، إذن "صاوى" هى (١).

"عواء"

(٣). "عا" هى (٣)، وهذا هو الصوت الوحيد بالكلمة، إذن "عواء" تمثل رقم (٣).

"استصلاح"

(١٠). "سا" هى صفر، "صا" هى (١)، إذن "استصلاح" تمثل رقم (١٠).

"فص"

(١٩). "فا" هى (٩)، "صا" هى (١). "فص" تمثل رقم (١٩).

فى خلال لحظات سوف تغلق الكتاب وسوف أطلب منك كتابة الأرقام من ١ إلى ٢٥ فى عمود على ورقة. وإلى جوار هذه الأرقام سوف تكتب: أولاً، الأصوات المقابلة للرقم. وثانيًا، الكلمة المصورة التى اخترناها لذلك الرقم. اترك مسافة بين الأعمدة. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

راجع قائمتك وتبين كم رقما كتبت. وان كنت نسيت واحدًا أواثنين فلا بأس، فقط تأكد من أن ما كتبته كان صحيحًا. وبمجرد أن تفعل ذلك، راجع القائمة حتى تصبح متأكدًا أنها صحيحة. بعد ذلك تدرب بتغطية أحد الجوانب ثم الآخر، بحيث يجعلك الرقم تعرف ـ على الفور ـ الكلمة، وتجعلك الكلمة تعرف ـ على الفور ـ الرقم. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

الكلمات المصورة من ١ ـ ٢٥ : اختبار

الآن سأعطيك اختبارًا فى الخمس والعشرين كلمة. سوف أعطيك الأرقام وتردد أنت ـ على الفور ـ الكلمة المصورة المناظرة. يمكن لشريك أن يقرأ لك الأرقام بصوت عال وتردد أنت أسماء الكلمات المصورة. إن كنت تعمل وحدك، غطِّ الإجابات بمسطرة تزحزحها للأسفل أثناء مرورك عبر الأرقام. وحيث إنك تحفظ القائمة عن ظهر قلب الآن فلابد أن تعمل بسرعة. حاول أن تنتهى من كل مجموعة (الرقم وكلمته المصورة المناظرة) فى ثانية واحدة. وتذكر، ردد الكلمات بصوت عال.

مستعد؟ دعنا نجرِ الاختبار الآن.

؟٨

وهج

؟١٩

فص

؟١٤

ماص

؟٢٥

خيار

٢١؟

صورة

١١؟

صياصى

٧؟

داء

١٣؟

عصا

١٨؟

جص

٢٢؟

ورار

١٥؟

خوص

١٦؟

قص

١٧؟

توصى

٤؟

ماء

٩؟

فوهة

كيف أبليت؟ إن وجدت صعوبة فى التوصل لإجابة بعض العناصر، فأنت لست وحدك. ففى الرقم (١٦) على سبيل المثال قد يأتى إلى ذهنك كلا الصوتين "كا" و "قا" اللذين يمثلا الرقم (٦)، وهو الأمر الذى قد يجعلك تتردد أو تنسى الإجابة. إن حدث هذا، فاستمر فى التدرب على الأرقام والأصوات والكلمات المصورة. وكما فعلت من قبل، ردد الرقم بصوت عال ثم الصوت ثم الكلمة المصورة متخيلاً إياها

فى ذهنك بوضوح. يمكنك استخدام قائمتك المكتوبة كمرشد.

إن أبليت بلاءً حسنًا فى الاختبار السابق، فأنت مستعد للاختبار التالى! ونفس قواعد الاختبار الماضى تنسحب على هذا الاختبار. فأنا سوف أعطيك رقمًا وسوف تردد أنت ـ على الفور ـ الكلمة المصورة. حاول أن تزيد من سرعتك، بحيث يكون هدفك الانتهاء من كل مجموعة فى ثانية واحدة فقط. وذلك هو آخر اختبار ستجريه قبل أن تنتقل للدرس التالى.

مستعد؟ إليك الاختبار الثانى.

٩١

صاوى

٩٢

رواية

٩٣

عواء

٩٤

ماء

٩٥

خواء

٩٦

هوكى

٩٧

داء

٩٨

وهج

٩٩

فوهة

٩١٠

استصلاح

٩١١

صياصى

؟١٢

رص

؟١٣

عصا

؟١٤

مص

؟١٥

خوص

؟١٦

قص

؟١٧

توصى

؟١٨

جص

؟١٩

فص

؟٢٠

سرة

؟٢١

صورة

؟٢٢

وروار

؟٢٣

عروة

؟٢٤

مرور

؟٢٥

خيار

إن استطعت التوصل للسرعة المطلوبة فإني أهنئك! أما إن كنت لاتزال تلاقى صعوبة فاستمر فى أداء التمرينات الموجودة بهذا الفصل حتى تقفز الكلمات المصورة سريعًا إلى ذهنك. وكلما أكثرت من أداء التمرينات سوف تزداد سرعتك. فقط ثابر. وعليك أن تصبح شديد الدقة وبالغ السرعة قبل أن تنتقل للدرس التالى.

إن ما شرعت فى القيام به فى هذا الفصل هو غرس الأصوات والصور فى ذاكرتك. فسماع الأصوات ثم تحويلها إلى صور هى الطريقة التى يعالج بها عقلك غير الواعى المعلومات. فمن طريق تعلم حفظ المعلومات بالذاكرة بهذه الطريقة فأنت تعطى عقلك غير الواعى البرنامج الذى يحتاجه لمعالجة أى شىء تريد حفظه فى الذاكرة وإعطاءه لك مجددًا بأقصى سرعة وفاعلية ممكنة. بمعنى آخر، أنت تبتكر خزانة ملفات هائلة يمكنك الوصول إليها بسرعة خارقة.

ملخص الفصل التاسع عشر

لتكوين كلمات مصورة قائمة على الأصوات للأرقام:

١. احذف جميع الحروف المتحركة.
٢. احذف الحروف التالية: الهاء والهمزة والتاء المربوطة.
٣. استخدم فقط الأصوات الثلاثة الأولى لأى كلمة.
٤. تخيل كل كلمة بطريقة حيوية بقدر الإمكان.

الكلمات المصورة من ١ ـ ٢٥

١. صاوى
٢. رواية
٣. عواء
٤. ماء
٥. خواء
٦. هوكى
٧. داء
٨. وهج

٩. فوهة
١٠. استصلاح
١١. صياصى
١٢. رص
١٣. عصا
١٤. ماص
١٥. خوص
١٦. قص
١٧. توصى
١٨. جص
١٩. فص
٢٠. سرو
٢١. صورة
٢٢. وروار
٢٣. عروة
٢٤. مرور
٢٥. خيار

الفصل التاسع عشر. تمرين ذهنى ضرورى

تمرين

انته من التمرين التالى بأقصى سرعة ممكنة بحيث تردد الرقم أو الكلمة المصورة المناظرة. ومن المهم أن تردد هذه الكلمات والأرقام بصوت عال. فأنت لن تتذكرها سريعًا أو بشكل كامل إذا لم ترددها بصوت عال.

١٤
٢
فوهة

جص
خيار
٢٣
٦
قص
صاوى
ورِوار
٨
١٧
سرو
داء
صورة
٣
٢٤
صياصى
رص
عصا
١٩
١٤
خوص
خواء
استصلاح

٢٠ الكلمات المصورة من ٢٦ ـ ٥٠

كالعادة، قبل أن نبدأ هذا الدرس أريد منك أن تختبر نفسك فى الدرس السابق. فعليك أن تتأكد من أنك وصلت للسرعة المطلوبة، والتى تعنى التذكر الفورى للأرقام والكلمات المصورة فى أبجديتنا الصوتية. وأفضل طريقة للقيام بذلك هى بمصاحبة شريك يقوم بترديد الأرقام فى حين تردد أنت الكلمة المصورة المناظرة. وفى حالة عدم وجود شريك، قم بإخفاء الإجابات بمسطرة تزحزحها إلى الأسفل بعد ترديد الكلمة المطلوبة.

لابد أن تنتهى من هذه القائمة فى حوالى خمس عشرة ثانية، وبدقة متناهية ودون أى تردد حوّل أى عنصر. إن حفظ هذه القائمة عن ظهر قلب حيوى للغاية لاستمرار نجاحك فى هذا الفصل.

مستعد؟ أجر الاختبار الآن.

؟١٩

فص

؟٢٢

وروار

؟٦

هوكى

؟١٧

توصى

؟٢٥

خيار

؟١٢

رص

؟١٤

ماص

؟١٦

قص

؟١٥

خوص

؟٥

خواء

؟٩

فوهة

؟١١

صياصى

؟٢١

صورة

؟١٨

جص

؟٢٣

عروة

حسنًا. سنواصل الآن عملية البحث عن كلمات مصورة للأرقام من ٢٦ إلى ٥٠. لكننى فى هذا الفصل سوف أقوم بتعليمك كيفية القيام بذلك بشكل معكوس. سوف أعطيك الكلمات المصورة أولاً وستحدد أنت الأصوات ثم الأرقام التى تمثلها. مرة

أخرى. أفضل وسيلة للقيام بذلك هى أن تحظى بشريك يقرأ لك الكلمات فى حين تردد أنت الأرقام. وفى حالة عدم وجود شريك استخدم مسطرة. وإن كان شريكك يدرس برنامج الذاكرة الهائلة كذلك، تبادلا الأدوار فى ترديد الكلمات وإيجاد الأرقام المناسبة.

لا تنس ابتكار صور حية للكلمات فى ذهنك. بعد أن أعطيك الكلمة، رددها بصوت عال. بعد ذلك ـ كما هو موضح فى السطر الثانى من كل عنصر ـ حدد وكرر الأصوات بصوت عال وردد الرقم الذى تمثله. هذه القائمة ليست مرتبة ترتيبًا معينًا.

مستعد؟ دعنا نبدأ.

"سماء"؟ رددها بصوت عال. "سماء، سماء، سماء".
ردد بصوت عال "سا. ما. "سا" هو صفر. "ما هو (٤). سماء هى ٤٠".

"صعوة"؟ (طائر) "صعوة ، صعوة، صعوة".
"صا"، "عا". "صا" يمثل (١). "عا" يمثل (٢). "صعوة" يمثل ٣١".

"هجوم"؟ "هجوم هجوم، هجوم".
"جا، ما". "جا" يمثل (٨). "ما" يمثل (٤). "هجوم" يمثل ٤٨".

"درة"؟ "درة، درة، درة".
"دا، را". "دا" يمثل (٧). "را" يمثل (٢). "درة" يمثل ٢٧".

"ساعى"؟ "ساعى، ساعى، ساعى".
"سا، عا". "سا" هو صفر. "عا" هو (٣). "ساعى" هو ٣٠".

"خوع"؟ (جبل أبيض) "خوع، خوع، خوع".
"خا، عا."خا" هو (٥)، "عا" هو (٣). "خوع" هو ٣٥".

"دعاء"؟ "دعاء، دعاء، دعاء".
"دا، عا". "دا" هو (٧.) "عا" هو (٣). دعاء هو ٣٧".

"صوم"؟ "صوم، صوم، صوم".

"صا. ما". "صا" هو (١.) "ما" هو (٤.) "صوم" هو ٤١".

كرة؟ "كرة، كرة، كرة".
"كا. را"." كا" هو (٦.) "را" هو (٢.) "كرة" هى ٢٦".

"جرو"؟ "جرو، جرو، جرو".
"جا. را". "جا" هو (٨.) "را" هو (٢.) "جرو" هو ٢٨".

"فأر"؟ "فأر، فأر، فأر".
"فا. را". "فا" هو (٩.) "را" هو (٢.) "فأر" هو ٢٩".

"راعى"؟ "راعى، راعى، راعى".
"را. عا." را" هو (٢). "عا" هو (٣). "راعى" هو ٣٢".

"عاع"؟ (عرف الديك باللهجة الإماراتية) "عاع، عاع، عاع".
"عا. عا". "عا" هو ٣ وهو مكرر مرتين. إذن "عاع" هو ٣٣".

"قاع"؟ "قاع، قاع، قاع".
"قا. عا". "قا" هو (٦). "عا" هو (٣). "قاع" هو ٣٦".

"جوع"؟ "جوع، جوع، جوع".
"جا. عا". "جا" هو (٨). "عا" هو (٣). "جوع" هو ٣٨".

"أفعى؟" أفعى، أفعى، أفعى".
"فا. عا". "فا" هو (٩). "عا" هو (٣). "أفعى" هى ٣٩".

"رامى"؟ "رامى، رامى، رامى".
"را. ما". "را" هو (٢). "ما" هو (٤). "رامى" هو ٤٢".

"عوام"؟ "عوام، عوام، عوام".
"عا. ما". "عا" هو (٣). "ما" هو (٤). "عوام" هو ٤٣".

"مومياء"؟ "مومياء، مومياء، مومياء".
"ما. ما". "ما" هو (٤). والصوت مكرر مرتين، إذن "مومياء" هى ٤٤".

"خيمة"؟ "خيمة، خيمة، خيمة".
"خا. ما". "خا" هو (٥). "ما" هو (٤). "خيمة" هى ٤٥".

"كُم"؟ "كم، كم، كم".
"كا. ما". "كا" هو (٦). "ما" هو (٤). "كُم" هو ٤٦".

"دم"؟ "دم، دم، دم".
"دا. ما". "دا" هو (٧). "ما" هو (٤). "دم" هو ٤٧".

"سيخ"؟ "سيخ، سيخ، سيخ".
"سا. خا". "سا" هو صفر. "خا" هو (٥). "سيخ" هو ٥٠".

"فم"؟ "فم، فم، فم".
"فا. ما". "فا" هو ٩. ما هو ٤. فم هو ٤٩".

مُر؟ "مر، مر، مر".
"ما. را". "ما" هو (٤). "را" "هو (٢). "مر" هو ٣٤"

الآن سوف أعطيك الأرقام أولاً، وسوف تتوصل أنت إلى الكلمة المصورة التى تمثل الرقم. وبعد أن ترى الرقم (أو تسمعه إن كنت تجرى التمرين مع شريك) ردده بصوت عال. بعد ذلك حدد الصوتين اللذين يمثلانه ورددهما بصوت عال وردد الكلمة المصورة. لا تنس تخيل صورة حية لكلمتك، وبعد ذلك كرر كل شىء. وإن لاقيت صعوبة فى تذكُّر الأصوات أو الكلمات فستجدها فى السطر التالى، مدونة بالترتيب. احرص على قراءة السطر الثانى بصوت عال قبل أن تنتقل للرقم التالى. مستعد؟ دعنا نبدأ.

٢٦؟ ردده بصوت عال. "ستة وعشرون". الآن ردد الصوتين والكلمة.
بالنسبة للرقم ٢٦ لابد أن تتوصل إلى ما يلى: "كا، را، كرة". تخيل كرة وكرر "٢٦، كا، را، كرة". افعل نفس الشىء مع العناصر الموجودة فى التمرين التالى.

٢٧؟ "سبعة وعشرون".
"دا، را، درة. ٢٧، دا، را. درة".

؟٢٨ "ثمانية وعشرون".
"جا، را، جرو. ٢٨، جا، را، جرو".

؟٢٩ "تسعة وعشرون".
"فا، را، فأر. ٢٨، فا، را، فأر".
"سا، عا، ساعي. ٣٠، سا، عا، ساعي".

؟٣١ "واحد وثلاثون".
"صا، عا ، صموة. ٣١ ، صا، عا، صموة".

؟٣٢ "اثنان وثلاثون".
"را، عا، راعي. ٣٢، را، عا، راعي".

؟٣٣ "ثلاثة وثلاثون".
"عا، عا، عاع. ٣٣، عا، عا، عاع".

؟٣٤ "أربعة وثلاثون".
"ما، را، مر. ٣٤، ما، را، مر".

؟٣٥ "خمسة وثلاثون".
"خا، عا، خوع. ٣٥، خا، عا، خوع".

؟٣٦ "ستة وثلاثون".
"قا، عا، قاع. ٣٦، قا، عا، قاع".

؟٣٧ "سبعة وثلاثون".
"دا، عا، دعاء. ٣٧، دا، عا، دعاء".

؟٣٨ "ثمانية وثلاثون".
"جا، عا، جوع. ٣٨، جا، عا، جوع".

؟٣٩ "تسعة وثلاثون".
"فا، عا، أفعى. ٣٩، فا، عا، أفعى".

فى خلال لحظات سوف تغلق الكتاب وتدون بالترتيب الأرقام من ٢٦ إلى ٣٩ فى ورقة. بعد ذلك دون إلى جوار هذه الأرقام الأصوات المناظرة ثم الكلمات المصورة. اترك مسافة بين القوائم. أغلق الكتاب وقم بهذا الآن. ◆

راجع قائمتك وتبين عدد العناصر التى كتبتها. وإن كنت نسيت بعضها فلا بأس؛ استكمل القائمة الآن. إن كانت إجابتك لا تتطابق مع إجاباتى فربما تكون قد كونت صورًا خلاف تلك التى اخترتها أنا لأرقام بعينها. دعنا نأخذ الرقم (٨) مثالاً على ذلك. فالعديد من الأشخاص اختاروا كلمة "جار"، بما أن "جا" هى (٨) و "را" هى (٢). وتمثل "جار" صورة جيدة. وقد اخترت "جرو" لأنها صورة يمكن استغلالها للقيام بالمزيد وسوف تعرف السبب لاحقًا. ولا تعد أى من الصورتين خاطئة، ولكن كما قلت دعنا نستخدم كلماتى المصورة. إن كانت أى من كلماتك المصورة مختلفة عن تلك التى اخترتها، اشطبها واستخدم كلماتى. وحتى تصبح خبيرًا بالذاكرة الهائلة دعنى أؤكد لك مرة أخرى أنه يجب عليك استخدام ما يناسبك.

الآن أمسك بقائمتك الصحيحة المتضمنة الأرقام من ٢٦ إلى ٣٩. غط أحد الجانبين ثم الآخر متدربًا على القائمة حتى يرشدك الرقم على الفور إلى الكلمة المصورة وترشدك الكلمة المصورة، على الفور، إلى الرقم. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

دعنا الآن نستكمل التمرين على الأرقام من ٤٠ إلى ٥٠. وتذكر، بعد أن ترى الرقم ردده بصوت عال. بعد ذلك حدد الصوتين اللذين يمثلانه واللذين سيرشدانك إلى الكلمة المصورة. لا تنس أن ترسم فى ذهنك صورة حية للكلمة وأن تكرر كل شىء بصوت عال.

٤٠؟ "أربعون".
"صا، ما، سماء. ٤٠، صا، ما، سماء".

٤١؟ "واحد وأربعون".
"صا، ما، صوم. ٤١، صا، ما، صوم".

٤٢؟ "اثنان وأربعون".
"را، ما، رامى. ٤٢، را، ما، رامى".

٤٣؟ "ثلاثة وأربعون".
"عا، ما، عوام. ٤٣، عا، ما، عوام".

٤٤؟ "أربعة وأربعون".
"ما، ما، مومياء. ٤٤، ما، ما، مومياء".

٤٥؟ "خمسة وأربعون".
"خا، ما، خيمة. ٤٥، خا، ما، خيمة".

٤٦؟ "ستة وأربعون".
"كا، ما، كم. ٤٦، كا، ما، كم".

٤٧؟ "سبعة وأربعون".
دا، ما، دم. ٤٧، دا، ما، دم".

٤٨؟ "ثمانية وأربعون".
"جا، ما، هجوم. ٤٨، جا، ما، هجوم".

٤٩؟ "تسعة وأربعون".
"فا، ما، فم. ٤٩، فا، ما، فم".

٥٠؟ "خمسون".
"سا، خا، سيخ. ٥٠، سا، خا، سيخ".

قم بنفس الشيء الذى قمت به مع الأرقام من ٢٦ إلى ٣٩ الآن مع الأرقام من ٤٠ إلى ٥٠. اكتب الأرقام من ٤٠ إلى ٥٠ فى عمود على يمين الورقة وإلى جوار هذه الأرقام اكتب الأصوات المناظرة ثم الكلمة المصورة. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

الآن راجع قائمتك. إن نسيت بعض العناصر فلا تقلق، ولكن قم بإعادة كتابتها على الورقة. وكما فعلت قبل ذلك استخدم الكلمات التى أعطيتها لك، حتى لو كنت تعتقد أن الكلمات التى وجدتها بنفس القوة والفاعلية.

وكما فعلت من قبل؛ ارجع إلى قائمتك وتدرب على الأرقام من ٤٠ إلى ٥٠ فى كلا الاتجاهين، بحيث يرشدك الرقم على الفور إلى الكلمة وترشدك الكلمة على الفور

إلى الرقم. ردد كل شىء بصوت عال وارسم للكلمات صورًا حية فى ذهنك. أغلق الكتاب وأجر التمرين الآن. ◆

سوف نقوم الآن بإجراء تمرين صغير فى السرعة على الأرقام من ٢٦ إلى ٥٠. سوف أعطيك الرقم وسوف تعطينى أنت، بصوت عال، الصوت والكلمة. إن كنت وحدك فاستخدم مسطرة، وإن كنت تجرى التمرين مع شريك، فاطلب منه ترديد الرقم، فى حين تجيب أنت بالصوت والكلمة. وهدفك هو الانتهاء من كل مجموعة فى حوالى ثانيتين.

مستعد؟ ابدأ التمرين الآن.

٢٧؟

"دا، را، درة".

٢٩؟

"فا، را، فأر"

٣٢؟

"را، عا، راعى".

٣٤؟

"ما، را، مر".

٣٧؟

"دا، عا، دعاء".

٤٤؟

"ما، ما، مومياء".

٤٨؟

"جا، ما، هجوم" .

٤٠؟

"سا، ما، سماء".

٩٥٠

"سا، خا، سيخ".

٩٢٦

"كا، را، كرة".

٩٢٨

"جا، را، جرو".

٩٣٠

"سا، عا، ساعى".

٩٣١

"صا، عا، صعوة".

٩٣٨

"جا، عا، جوع"

٩٤٩

"فا، ما، فم".

حسنًا. لابد أن تكون قد أجريت هذا الاختبار فى ثلاثين ثانية أو أقل. الآن، أغلق الكتاب وعد إلى قوائمك المكتوبة. تدرب على مدار الخمس إلى عشر دقائق التالية على الأرقام من ٢٦ إلى ٥٠. غط الجزء الأيمن من قائمتك وتأكد من أنك توصَّلت إلى الكلمات المصورة على الفور. بعد ذلك غط الجانب الأيسر وتأكد من أنك تتوصل إلى الأرقام على الفور. وإن لم تصل إلى السرعة المطلوبة، واصل التدرب. أما إن وصلت للسرعة المطلوبة فراجع الأرقام مرة أخرى ثم انتقل إلى التمرين التالى. قم بذلك الآن. ◆

الآن سوف أعطيك الكلمات وسوف تردد أنت الأرقام بصوت عال. استخدم مسطرة أو اجعل شريكك يردد الكلمة فى حين تجيب أنت بالرقم. مرة أخرى، من المهم أن تكون سريعًا. ولابد أن تجرى هذا التمرين بشكل أسرع من التمرين السابق لأن إجابتك سوف تكون أقصر. فعليك محاولة الانتهاء من كل مجموعة فى ثانية

واحدة. وحيث إنه توجد تسع عشرة مجموعة من العناصر، فلابد أن يستغرق هذا التمرين نحو ٢٠ ثانية تقريبًا.

مستعد؟ ابدأ الآن.

أفعى؟

٣٩؟

صوم؟

٤١

عوام؟

٤٣

دم؟

٤٧

راعي؟

٣٢

فأر؟

٢٩

سيخ؟

٥٠

فم؟

٤٩

كُم؟

٤٦

خيمة؟

٤٥

رامي؟

٤٢

سماء؟

٤٠

قاع؟

٣٦

خوع؟

٣٥

عاع؟

٣٣

صعوة؟

٣١

ساعى؟

٣٠

درة؟

٢٧

جرو؟

٢٨

إن لم تكن قد وصلت للسرعة المطلوبة حتى الآن فأغلق الكتاب واستمر فى المراجعة عن طريق ترديد الرقم ثم الصوت ثم الكلمة المصورة بالترتيب وبصوت عال. ◆

إن وجدت هذه العملية صعبة، فأنت لست وحدك. من يعانى؛ ففرس الكلمات المصورة والأرقام المناظرة لها فى بنك معرفتك هو أصعب جزء فى برنامج الذاكرة الخارقة. إنه ذلك النوع من عمل الذاكرة الذى نرغب فى التخلص منه للأبد. ولكن شأنك شأن أى رياضى ـ عليك أن تخوض بعض التمرينات الشاقة والمكررة لتقوية عضلاتك حتى تعمل بأقصى قوتها. وتمامًا مثل أى لاعب كرة قدم أو بيسبول، بمجرد أن تخوض المباريات ويدعم التدريب الذى قمت به كل خطوة من خطواتك، سوف يذوى أى كره كان بداخلك إزاء تلك التدريبات. فى الواقع، هذا التدريب سيصبح مصدر فخر لك. لذا ابتهج! ونفس المبدأ ينسحب على هذه الحالة، فيما عدا أن العضلة التى تقويها وتدربها هى عقلك. ◆

وقبل أن تجرى الاختبار الأخير فى هذا الفصل عد إلى قوائمك المكتوبة وتأكد من أنك تتوصل إلى الأرقام والكلمات المصورة على الفور. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن.

فى هذا الاختبار الأخير سوف أعطيك الرقم وتردد أنت على الفور الكلمة المصورة. تأكد من أنك وصلت للسرعة المطلوبة ـ كل مجموعة فى ثانية ـ قبل أن تواصل.

مستمد؟ أجر الاختبار الآن.

٩٤٢
رامى
٩٤٥
خيمة
٩٣٢
راعى
٩٢٨
جرو
٩٣٨
جوع
٩٣٩
أفعى
٩٣٤
مر
٩٣٣
عاع
٩٥٠
سيخ
٩٤٩
فم
٩٤٨
هجوم
٩٤٧
دم
٩٤٦
كم
٩٤٥

خيمة

٩٤٤

مومياء

٩٤٠

سماء

٩٤١

صوم

٩٣٠

ساعى

٩٣٢

راعى

٩٢٦

كرة

٩٢٧

درة

إن كنت تتذكر الخمسين كلمة ووصلت إلى السرعة المطلوبة فى أداء التمرينات، فإننى أهنئك! لقد أحرزت تقدمًا هائلاً. أما إن كنت لا تزال غير واثق من حفظك للكلمات أو كانت سرعتك تشكل مشكلة فلا تنتقل إلى الدرس التالى. استمر فى التدرب ومراجعة الكلمات والأصوات والكلمات المصورة عن طريق ترديد كل مجموعة بالترتيب. ويمكنك إجراء هذا التمرين أثناء قيادتك لسيارتك، أو أثناء استحمامك، أو فى أى مكان يمكنك التحدث فيه بصوت عال دون أن يعتبرك الآخرون معتوهًا!

ولا تقلق. فمعظم المشاركين فى ندواتى لاقوا صعوبة فى حفظ جميع الكلمات المصورة. ولكننى أعدك بأنك إذا تابعت التدرب فإن الحفظ سوف يصبح سهلاً.

ملخص الفصل العشرين

الكلمات المصورة من ٢٦ ـ ٥٠

٢٦.كرة
٢٧.درة
٢٨.جرو
٢٩.فأر
٣٠.ساعي
٣١.صعوة
٣٢.راعي
٣٣.عاع
٣٤.مُر
٣٥.خوع
٣٦.قاع
٣٧.دعاء
٣٨.جوع
٣٩.أفعي
٤٠.سماء
٤١.صوم
٤٢.رامي
٤٣.عوام
٤٤.مومياء
٤٥.خيمة
٤٦.كم
٤٧.دم
٤٨.هجوم
٤٩.فم
٥٠.سيخ

الفصل العشرون ـ تمرين ذهنى ضرورى

تمرين

قم بإجراء هذا التمرين بأقصى سرعة ممكنة بحيث تجيب بالرقم أو الكلمة المصورة على الفور. تذكر أن تردد الكلمات بصوت عال.

٤٤
٣٦
درة
فم
أقصى
٢٦
٥٠
مُر
عوام
فأر
٤١
٣٠
جوع
خيمة
راعى
٤٧
٢٨
هجوم
صعوة
دعاء
٣٣
٤٠

خوع

كم

رامى

٢١ الكلمات المصورة من ٥١ ـ ٧٥

قبل أن نواصل عملية البحث عن الكلمات لمجموعتنا التالية من الأرقام دعنا نراجع الكلمات المصورة والأرقام الخاصة بالفصل السابق. فى التدريب التالى سوف أعطيك رقمًا وسوف تردد أنت الكلمة المصورة بصوت عال. وهدفك هو الانتهاء من كل مجموعة فى ثانية واحدة.

مستعد؟ دعنا نبدأ.

٤٧؟

دم

٣٢؟

راعى

٢٧؟

درة

٤١؟

صوم

٣٧؟

دعاء

٩٣٩

أفعى

٩٣١

صحوة

٩٤٢

راعى

٩٤٨

هجوم

٩٢٦

كرة

لابد أن تكون قد انتهيت من هذه القائمة فى حوالى عشر ثوان. وإن ترددت أو نسيت أى عنصر فعُد إلى الفصل العشرين وراجع التدريبات؛ ففى هذه المرحلة لابد أن يكون فى إمكانك تذكر الأرقام من ١ إلى ٥٠ وأصواتها وكلماتها المصورة المناظرة على الفور.

الآن سنحدد الكلمات المصورة للأرقام من ٥١ إلى ٧٥. أولاً، سأعطيك الرقم، وسوف تقوم بترديده بصوت عال. ثم تنتقل إلى السطر التالى مردداً إياه بصوت عال. وسوف تجد، بهذا السطر، الصوتين اللذين اخترتهما والكلمة المصورة التى اخترتها باستخدام هذين الصوتين. احرص على رسم صورة حية وواضحة للكلمة المصورة فى مخيلتك.

دعنا نحدد الكلمات المصورة للأرقام من ٥١ إلى ٦٠ الآن.

٥١؟ ردده بصوت عال. "واحد وخمسون" الآن انتقل إلى السطر التالى مردداً إياه بصوت عال.

"صا، خا، صاخَّة (صيحة). ٥١، صا، خا، صاخَّة".

٥٢؟ "اثنان وخمسون".

"را، خا، رخ. ٥٢، را، خا، رخ".

٥٣؟ "ثلاثة وخمسون".

"عا، خا، عنخ (جزء من اسم الملك الفرعوني توت عنخ آمون، وهنا خرجنا عن القاعدة ووضعنا حرف النون بدلاً من أحد الحروف المتحركة) ن (٥٣)، عا، خا، غنخ".

٥٤؟ "أربعة وخمسون".

"ما، خا، مخ. ٥٤، ما، خا، مخ".

٥٥؟ "خمسة وخمسون".

"خا، خا، خوخ. ٥٥، خا، خا، خوخ".

٥٦؟ "ستة وخمسون".

"كا، خا، كوخ. ٥٦، كا، خا، كوخ".

٥٧؟ "سبعة وخمسون".

"دا، خا، دوخة. ٥٧، دا، خا، دوخة".

٥٨؟ "ثمانية وخمسون"

"جا، خا، جوخ (جزء من اسم الرسام الشهير "فان جوخ"). ٥٨، جا، خا، جوخ)

٥٩؟ "تسعة وخمسون".

"فا، خا، فخ. ٥٩، فا، خا، فخ".

٦٠ "ستون".

"زا، كا، زكاة. ٦٠، زا، كا، زكاة".

حسنًا، الآن سأعطيك الكلمة المصورة وستقوم أنت بترديد الأصوات والرقم. استخدم مسطرة إن كنت وحدك أو اجعل شريكك يقرأ الكلمة لك بينما تجيب أنت بالأصوات والرقم المناظر.

مستعد؟

صاخة؟

"صا، خا، ٥١".

رخاء؟

"را، خا، ٥٢"

عنخ؟

"عا، خا، ٥٣"

مخ؟

"ما، خا، ٥٤"

خوخ؟

"خا، خا، ٥٥".

كوخ؟

"كا، خا، ٥٦".

دوخة؟

"دا، خا، ٥٧".

جوخ؟

"جا، خا، ٥٨".

فخ؟

"فا، خا، ٥٩".

زكاة؟

"زا، كا، ٦٠".

في خلال لحظات سوف تغلق الكتاب وتجرى مزيدًا من التدريبات. سوف تكرر كل رقم بالترتيب من ٥١ إلى ٦٠. بعد ذلك سوف تكرر الأصوات والكلمة المصورة المناظرة لكل رقم. ردد كل شيء بصوت عال. ولا تنس أن ترسم صورًا حية للكلمات

أثناء ترديدك لها. وإن كان لك شريك فتبادلا الأدوار في اختبار بعضكما البعض. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

كيف أبليت؟ هل تحفظ العناصر العشرة جميعًا؟ إن نسيت أيًا منها راجع القائمة أعلاه وأجر التمرين مرة أخرى.

دعنا نواصل البحث عن الكلمات المصورة للأرقام من ٦١ إلى ٦٩. وسوف أعطيك الرقم وسيكون عليك ترديد الأصوات والكلمة. ولا تنس رسم تلك الصور الحية في مخيلتك!

٦١؟ "واحد وستون". الآن انتقل إلى السطر التالي واقرأه بصوت عال.
"صا، كا، صك. ٦١، صا، كا، صك".

٦٢؟ "اثنان وستون".
"را، كا، ورك. ٦٢، را، كا، ورك".

٦٣؟ "ثلاثة وستون".
"عا، كا، عكا. ٦٣، عا، كا، عكا".

٦٤؟ "أربعة وستون".
"ما، كا، مكواة. ٦٤، ما، كا، مكواة".

٦٥؟ "خمسة وستون".
"خا، كا، أخوك. ٦٥، خا، كا، أخوك".

٦٦؟ "ستة وستون".

"كا، كا، كعك (هنا أيضاً خرجنا عن القاعدة لصعوبة إيجاد كلمة تحتوى على حرفي الكاف معًا). ٦٦، كا، كا، كعك".

٦٧؟ "سبعة وستون".
"دا، كا، دكة. ٦٧، دا، كا، دكة".

٦٨؟ "ثمانية وستون".
"جا، ك، جاك (اسم شخص). ٦٨، جا، كا، جاك".

٦٩؟ "تسعة وستون".
"فا، كا، فك. ٦٩. فا، كا، فك" .

حسنًا، دعنا نراجع. سوف أعطيك الكلمات وستردد أنت الأصوات والأرقام، ثم تكرر كل شيء. استخدم مسطرتك أو اطلب من شريكك أن يقرأ لك ـ واستمر في رسم تلك الصور الحية!

صك؟
"صا، كا، ٦١. صك، صا، كا، ٦١".

ورك؟
"را، كا، ٦٢. ورك، را، كا، ٦٢".

عكا؟
"عا، كا، ٦٣. عكا، عا، كا، ٦٣".

مكواة؟
"ما، كا، ٦٤. مكواة، ما، كا، ٦٤".

أخوك؟
"خا، كا، ٦٥. أخوك، خا، كا، ٦٥".

كمك؟
"كا، كا، ٦٦. كاكا، كا، كا، ٦٦".

دكة؟
"دا، كا، ٦٧. دكة، دا، كا، ٦٧".

جاك؟
"جا، كا، ٦٨. دكة، جا، كا، ٦٨".
فك؟
"فا، كا، ٦٩. فك، فا، كا، ٦٩".

فى خلال لحظات سوف تغلق الكتاب وتردد ما تعلمته. كرر الأرقام من ٦١ إلى ٦٩ بصوت عال وبالترتيب ثم ـ تمامًا كما فعلت مع التمرين السابق ـ ردد الأصوات والكلمة المصورة المناظرة لكل رقم. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

الآن دعنا نضع الكلمات المصورة للأرقام من ٧٠ إلى ٧٥. وسوف أعطيك الرقم وتقوم أنت بترديده ثم ترديد الأصوات. بعد ذلك انتقل للسطر التالى واقرأه بصوت عال راسمًا صورًا حية لكل كلمة فى ذهنك.

٧٠؟ "سبعون".
"زا، تا، زيت. ٧٠، زا، تا، زيت".

٧١؟ "واحد وسبعون".
"صا، تا، صوت. ٧٢، صا، تا، صوت".

٧٢؟ "اثنان وسبعون".
"را، دا، رداء. ٧٢، را، دا، رداء".

٧٣؟ "ثلاثة وسبعون".
"عا، دا، عود. ٧٣، عا، دا، عود".

٧٤؟ "أربعة وسبعون".
"ما، دا، مهد. ٧٤، ما، دا، مهد".

٧٥؟ "خمسة وسبعون".
"خا، تا، يخت. ٧٥، خا، تا، يخت".

دعنا نراجع. سوف أعطيك الكلمات المصورة وتردد أنت الأصوات والأرقام ثم تكرر كل شىء.

زيت؟
"زا، تا، ٧٠. زيت، زا، تا، ٧٠".

صوت؟

"صا، تا، ٧١. صوت، صا، تا، ٧١".

رداء؟

"را، دا، ٧٢. رداء، را، دا، ٧٢".

عود؟

"عا، دا، ٧٣. عود، عا، دا، ٧٣".

مهد؟

"ما، دا، ٧٤. مهد، ما، دا، ٧٤".

يخت؟

"خا، تا، ٧٥. يخت، خا، تا، ٧٥".

رداء؟

"را، دا، ٧٢. رداء، را، دا، ٧٢".

زيت؟

"زا، تا، ٧٠. زيت، زا، تا، ٧٠".

يخت؟

"خا، تا، ٧٥. يخت، خا، تا، ٧٥".

عود؟

"عا، دا، ٧٣. عود، عا، دا، ٧٣".

مهد؟

"ما، دا، ٧٤. مهد، ما، دا، ٧٤".

زيت؟

"زا، تا، ٧٥. زيت، زا، تا، ٧٠".

حسنًا، فى خلال لحظات سوف تغلق الكتاب وتراجع جميع الكلمات المصورة التى توصلنا إليها فى هذا الفصل، من ٥١ ـ ٧٥. اكتب قائمة ـ كما فعلت فى الفصول السابقة ـ بالأرقام من ٥١ إلى ٧٥ بحيث تكتبها فى عمود على يمين الصفحة. وإلى جوار كل رقم دون الصوت والكلمة المصورة. بعد ذلك غط كل جانب واختبر نفسك. أغلق الكتاب وأجر هذا التمرين الآن. ◆

الآن سوف نتدرب بقصد اكتساب السرعة. إن كنت تعمل مع شريك فاجعله يردد الرقم بينما اهتم أنت بالأصوات والكلمة. وإن كنت وحدك فردد العناصر الثلاثة بالترتيب ـ الرقم والأصوات والكلمة المصورة. استمر فى زيادة سرعتك حتى تتخلص من أى تردد بشأن العناصر. حدد لنفسك فترة زمنية قدرها خمسًا أو عشرًا أو عشرين دقيقة أو أى فترة تحتاجها حتى يصبح استحضارك للعناصر فوريًا. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

حان وقت الاختبار. سوف أعطيك الأرقام وسوف تجيب بالصوت والكلمة المصورة المناظرين. لابد أن تكون سرعتك عالية، فهدفك هو الانتهاء من مجموعة من العناصر فى ثانيتين. وبالطبع لابد أن تكون دقيقًا. وإن كنت لاتزال غير واثق من بعض المجموعات أجر التمرين أعلاه ثم عد إلى هنا. استخدم المسطرة، أو الأفضل، اجعل شريكك يردد لك الأرقام.

مستعد؟ ابدأ.

٥٢؟

"را، خا، رخاء".

٦٦؟

"كا، كا، كعك".

٦١؟

"صا، كا، صك".

٦٠؟

"زا ، كا، زكاة".

٥٨؟
"جا، خا، جوخ".

٥٧؟
"دا، خا، دوخة".

٥٥؟
"خا، خا، خوخ".

٧٤؟
"ما، دا، مهد".

٧٠؟
"زا، تا، زيت".

٦٧؟
"دا، كا، دكة".

٦٥؟
"خا، كا، أخوك"

٦٢؟
"را، كا، ورك".

إن لم تصل إلى السرعة المطلوبة فاستمر فى التدرب على الأرقام من ٥١ إلى ٧٥. أما إن وصلت للسرعة المطلوبة فدرب نفسك بالاتجاه المعاكس، وهذا يعنى ترديد الكلمة ثم الإتيان بالأصوات والرقم. ومن المهم أن يرشدك الرقم على الفور إلى الكلمة وترشدك الكلمة على الفور إلى الرقم. أغلق الكتاب وأجر تمرين المراجعة الآن. ◆

حسنًا. أنا سوف أقوم باختبارك ثانية، وفى هذه المرة عن طريق إعطائك الكلمة المصورة فى حين تقوم أنت بالإجابة بالرقم المناظر. والغرض من هذا الاختبار هو التأكد من أنه بإمكانك استحضار المعلومات بالسرعة المطلوبة.

مستعد؟ مجموعة واحدة بالثانية.

صوت؟

٧١

يخت؟

٧٥

خوخ؟

٥٥

صك؟

٦١

فخ؟

٥٩

جوخ؟

٥٨

دوخة؟

٥٧

مخ؟

٥٤

جاك؟

٦٨

فك؟

٦٩

أخوك؟

٦٥

رداء؟

٧٢

فخ؟

٥٩

زكاة؟

٦٠

إن كنت دقيقًا ووصلت للسرعة المطلوبة، فإنى أهنئك! فأنت قد حفظت ٧٥ كلمة مصورة مناظرة لخمسة وسبعين رقمًا حتى الآن ـ لقد أوشكت على بلوغ هدفنا المكون من مائة رقم. تذكر، للحفاظ على قوة ذاكرتك اكتسب عادة مراجعة هذه الكلمات والأرقام أينما كنت. فقط ردد رقمًا بشكل عشوائى من ١ إلى ٧٥ ثم ردد الأصوات والكلمات المصورة المناظرة.

ملخص الفصل الحادي والعشرين

الكلمات المصورة من ٥١ ـ ٧٥

٥١. صاخَة
٥٢. رخاء
٥٣. عنخ
٥٤. مخ
٥٥.خوخ
٥٦. كوخ
٥٧. دوخة
٥٨. جوخ
٥٩.فخ
٦٠.زكاة
٦١.صك
٦٢.ورك
٦٣.عكا
٦٤.مكواة
٦٥.أخوك
٦٦.كعك
٦٧.دكة
٦٨.جاك
٦٩.فك

٧٠.زيت

٧١.صوت

٧٢.رداء

٧٣.عود

٧٤.مهد

٧٥.يخت

الفصل الحادى والعشرون ـ تمرين ذهنى ضرورى

تمرين

أجر هذا التمرين بأقصى سرعة ممكنة بحيث تجيب بالرقم أو الكلمة المصورة المناظرة. تذكر أن تردد الكلمات بصوت عال.

٧٣

٦٤

كعك

عنخ

مهد

٥٦

٦٩

ورك

زيت

مخ

٦١

٥١

رداء

عكا

خوخ

٧٥

٦٧

جالك

جوخ

صوت

٦٠

٥٢

أخوك

فخ

دوخة

٢٢ الكلمات المصورة من ٧٦ ـ ١٠٠

لقد وضعنا حتى الآن خمسًا وسبعين كلمة مصورة لخمسة وسبعين رقمًا. قبل أن نواصل البحث عن الكلمات للأرقام من ٧٦ إلى ١٠٠، دعنا نجر تدريبًا سريعًا لمراجعة جميع كلماتنا المصورة. وسوف أقوم أنا بترديد الرقم لتجيب أنت بالكلمة المصورة بصوت عال. ولابد أن تكون إجابتك فورية.

٣٩؟
أفعى
١٤؟
ماص
٥٠؟
سيخ
٦٦؟
كمك
٥؟
خواء

٧٥؟

يخت

٥٦؟

كوخ

٢٠؟

سرو

٤٢؟

رامى

٢٩؟

فأر

الآن دعنا نواصل البحث عن كلمات مصورة للأرقام من ٧٦ إلى ١٠٠. وكما فعلنا من قبل، سوف أعطيك الرقم وأريد منك أن تكرر الرقم ثم تقرأ السطر التالى بصوت عال. تأكد من ترديدك لكل شىء بصوت عال، وأنك ترسم صورًا حية للكلمات المصورة فى مخيلتك.

دعنا نبدأ.

٧٦؟ "ستة وسبعون".

"قا، دا، قد (نوع من السمك). ٧٦، قا، دا، قد".

٧٧؟ "سبعة وسبعون".

"تا، تا، توت. ٧٧، تا، تا، توت".

٧٨؟ "ثمانية وسبعون".

"جا، دا، جهاد. ٧٨، جا، دا، جهاد".

٧٩؟ "تسعة وسبعون".

"فا، تا، فتى. ٧٩، فا، تا، فتى".

٨٠؟ "ثمانون".

"زا، جا، زوج. ٨٠، زا، جا، زوج".

٨١؟ "واحد وثمانون".

"صا، جا، صاج. ٨١، صا، جا، صاج".

٨٢؟ "اثنان وثمانون".

"را، جا، رج. ٨٢، را، جا، رج".

٨٣؟ "ثلاثة وثمانون".

"عا، جا، عجيب (هنا أيضاً استثناء للقاعدة). ٨٣، عا، جا، عجيب".

٨٤؟ "أربعة وثمانون".

"ما، جا، موجة. ٨٤، ما، جا، موجة".

٨٥؟ "خمسة وثمانون".

"خا، جا، خجَّ (بمعنى دفع برجله). ٨٥، خا، جا، خواجة".

فى خلال لحظات سوف تغلق الكتاب وتجرى تدريبًا شفهيًا. بالنسبة للأرقام من ٧٦ إلى ٨٥، ردد الرقم والأصوات والكلمة المصورة. وستقوم بذلك من الذاكرة فقط ـ لا تكتب شيئاً. إن كان لديك شريك فتدربا معًا. والسرعة ليست ضرورية الآن؛ فقط تأكد من أن الأرقام من ٧٦ إلى ٨٥ قد انغرست داخل ذاكرتك. أغلق الكتاب وأجر التدريب الآن.◆

دعنا نواصل عملية البحث عن الكلمات المصورة.

٨٦؟ "ستة وثمانون".

"كا، جا، كاجو (نوع من المكسرات). ٨٦، كا، جا، كاجو".

٨٧؟ "سبعة وثمانون".

"تا، جا، تاج. ٨٧، تا، جا، تاج".

٨٨؟ "ثمانية وثمانون".

"جا، جا، جوج (بلدة فى ولاية أوهايو). ٨٨، جا، جا، جوج".

٨٩؟ "تسعة وثمانون".
"فا، جا، فوج. ٨٩، فا، جا، فوج".

٩٠؟ "تسعون".
"سا، فا، سيف. ٩٠، سا، فا، سيف".

الآن، أجر تدريبًا شفهيًا للأرقام من ٧٦ إلى ٩٠. ردد الأرقام والأصوات والكلمات المصورة بصوت عال مع الحرص على رسم صورة حية للكلمات فى ذهنك. وإن كنت تجرى هذا التمرين مع شخص آخر فتبادلا الأدوار فى ترديد الأرقام. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

دعنا نواصل مع الأرقام من ٩١ إلى ١٠٠.

٩١؟ "واحد وتسعون".
"صا، فا، صوف. ٩١، صا، فا، صوف".

٩٢؟ "اثنان وتسعون".
"را، فا، رف. ٩٢، را، فا، رف" .

٩٣؟ "ثلاثة وتسعون".
"عا، فا، عفة. ٩٣، عا، فا، عفة".

٩٤؟ "أربعة وتسعون".
"ما، فا، مافيا. ٩٤، ما، فا، مافيا".

٩٥؟ "خمسة وتسعون".
"خا، فا، خف. ٩٥، خا، فا، خف".

٩٦؟ "ستة وتسعون".
"كا، فا، كف. ٩٦، كا، فا، كف".

٩٧؟ "سبعة وتسعون".
"دا، فا، دفة. ٩٧، دا، فا، دفة".

٩٨؟ "ثمانية وتسعون".
"جا، فا، جوافة. ٩٨، جا، فا، جوافة".

٩٩؟ "تسعة وتسعون".
"فا، فا، فيفا. ٩٩، فا، فا، فيفا".

١٠٠؟ "مائة".
"زا، زا، صا، "زرزور صيَّاح" (وهنا سوف نختار كلمتين لصعوبة تلاقى هذه الحروف الثلاثة فى كلمة واحدة وسوف نختار الصوتين الأول والثالث مع حذف حرفى الراء من كلمة زرزور). ١٠٠، زا، زا، صا، زرزور صيَّاح".

الآن أجر مراجعة شفهية للأرقام من ٩١: ١٠٠. ردد الأرقام والأصوات والكلمات المصورة مع الحرص على الترديد بصوت عال ورسم صورة حية لكل كلمة فى مخيلتك لكل كلمة. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆
دعنا نراجع. سوف أعطيك بعضًا من الكلمات المصورة التى اخترناها لتونا. وسوف ترى الكلمة فى عين عقلك وتردد الأصوات والأرقام. استخدم مسطرة لتغطى السطر الثانى إن كنت وحدك؛ وإن كنت تجرى هذا التمرين مع أحد، اطلب من شريكك ترديد الكلمة فى حين تجيب أنت بالصوت والكلمة المناظرين.
دعنا نبدأ.

توت؟
"تا، تا، ٧٧".

صاج؟
"صا، جا، ٨١".

عجيب؟
"عا، جا، ٨٣".

خج؟
"خا، جا، ٨٥".

جوج؟

"جا، جا، ٨٨".

صوف؟

"صا، فا، ٩١".

عفة؟

"عا، فا، ٩٣".

خف؟

"خا، فا، ٩٥ ".

دفة؟

"دا، فا، ٩٧؟

فيفا؟

"فا، فا، ٩٩".

قد؟

"قا، دا، ٧٦".

فتى؟

"فا، تا، ٧٩".

جهاد؟

"جا، دا، ٧٨".

رج؟

"را، جا، ٨٢".

موجة؟

"ما، جا، ٨٤".

الآن، أجر مراجعة مكتوبة للأرقام من ٧٦ إلى ١٠٠. اكتب الأرقام من ٧٦ إلى ١٠٠ على يمين ورقة فى عمود، وإلى جوار كل رقم اكتب الصوت والكلمة المناظرين له. بعد ذلك، غط الجانب الأيسر وتأكد من أنه بإمكانك تذكر الصوت الصحيح والكلمة المصورة الصحيحة لكل رقم. بعد ذلك غط الجانب الأيمن لتتأكد من أنك تعرف الرقم الصحيح لكل صوت وكلمة مصورة. وليكن هدفك هو تذكر كل عنصر دون تردد. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

حسنًا، ها هو الاختبار الأول فى هذا الفصل. سوف أعطيك الرقم وسوف تجيب بالصوت والكلمة المصورة. والسرعة مهمة. وكما فعلنا فيما سبق، حاول الانتهاء من كل مجموعة فى ثانية واحدة. وإن كانت الدقة تشكل مشكلة لديك فاستمر فى إجراء التدريب الشفهى أعلاه قبل أن تجرى هذا الاختبار.

٧٦؟

"قا، دا، قد".

٧٧؟

"تا، تا، توت".

٧٨؟

"جا، دا، جهاد".

٧٩؟

"فا، تا، فتى".

٨٠؟

"صا، جا، زوج".

٨١؟

"صا، جا، صاج".

٨٢؟

"را، جا، رج".

٦٨٣

"عا، جا، عجيب".

٦٨٤

"ما، جا، موجة".

٦٨٥

"خا، جا، خج".

٦٨٦

"كا، جا، كاجو".

٦٨٧

"تا، جا، تاج".

٦٨٨

"جا، جا، جوج".

٦٨٩

"فا، جا، فوج".

٦٩٠

"سا، فا، سيف".

٦٩١

"صا، فا، صوف".

٦٩٢

"را، فا، عفة".

٦٩٣

"عا، فا، رف".

٩٤؟
"ما، فا، مافيا".

٩٥؟
"خا، فا، خف".

٩٦؟
"كا، فا، كف".

٩٧؟
"دا، فا، دفة".

٩٨؟
"جا، فا، جوافة".

٩٩؟
"فا، فا، فيفا".

١٠٠؟
"زا، زا، صا، زرزور صَيَّاح".

الآن أريد منك التركيز على السرعة. ومن الأفضل أن يكون لك شريك، ولكن بإمكانك القيام بذلك وحدك كذلك. اطلب من شريكك ترديد الرقم فى حين تجيب أنت بالأصوات والكلمات المصورة. وإن كنت وحدك، ردد العناصر الثلاثة بالترتيب. وهدفك هو الانتهاء من مجموعة، فى الثانية. وتذكر أن تردد كل شىء بصوت عال. أغلق الكتاب وأجر التمارين الآن.◆

إن وصلت إلى السرعة المطلوبة فإننى أهنئك! لقد حفظت بذاكرتك الآن الكلمات المصورة للأرقام من ١ إلى ١٠٠. فلم يعد للرقم (٢٢) وجودًا فى عقلك غير الواعى، فالرقم (٢٢) هو الصوت "را، را" وكلمته المصورة هى ورار.

قبل أن تشرع فى قراءة الفصل التالى، من فضلك اذهب إلى قسم المراجعة. إن هناك تمرينات محادثة مختلفة ينبغى إجراؤها. تأكد من أنه باستطاعتك إجراؤها بسرعة. وليس فى وسعى أن أؤكد، بما فيه الكفاية، على مدى أهمية استحضارك

للأرقام والكلمات المصورة بسهولة وعلى الفور ـ فلابد أن تكون قد حفظتهم بالذاكرة بالفعل فى هذه المرحلة.

ربما تعرف أنه بانتهائك من الجزء الأول من هذا الكتاب فأنت قد حققت مستوى من قوة التذكر لم يصل إليه سوى القليل فى هذه البلاد. أما الآن فأنت لست فقط من ضمن الخمسة بالمائة الأقوى ذاكرة بل من ضمن الواحد بالمائة الأقوى ذاكرة! ونحن لم نفعل شيئاً سوى سرد أساسيات "الذاكرة الهائلة المتقدمة". وأنا أود تهنئتك بشكل شخصى لوصولك لهذا المستوى من قوة الذاكرة بحفظك للأرقام والأبجدية الصوتية والكلمات المصورة. وأريدك أن تعلم أننى فخور لأنك واصلت التقدم واجتزت أصعب جزء من الذاكرة الهائلة. وأهم من كل ما مضى، أتمنى أن تتطلع إلى كل الفوائد التى ستنهال عليك من جراء تقويتك لذاكرتك بهذا الشكل.

ملخص الفصل الثانى والعشرين

الكلمات المصورة من (٧٦ ـ ١٠٠)

٧٦. قد
٧٧. توت
٧٨. جهاد
٧٩. فتى
٨٠. زوج
٨١. صاج
٨٢. رج
٨٣. عجيب
٨٤. موجة
٨٥. خج
٨٦. كاجو
٨٧. تاج
٨٨. جوج
٨٩. فوج
٩٠. سيف

٩١. صوف
٩٢. رف
٩٣. عفة
٩٤. مافيا
٩٥. خف
٩٦. كف
٩٧. دفة
٩٨. جوافة
٩٩. فيفا
١٠٠. زرزور صيَّاح

الفصل الثانى والعشرون ـ تمرين ذهنى ضرورى

تمرين

انته من هذا العمود بأقصى سرعة ممكنة بحيث تردد الرقم أو الكلمة المصورة المناظرة. وتذكر أن تردد كل شىء بصوت عال.

٨٥
٩٣
رج
مافيا
دفة
١٠٠
٧٦
٧٩
خج
فوج
٩٤
٩٨
٧٧

زرزور صيَّاح

فتى

٨٢

٩٢

تاج

جوج

خف

توت

٨٠

٩٠

عفة

٢٣ صقل مقدرتك على تذكر الأسماء

حان الوقت لأخذ فترة راحة من الأبجدية الصوتية وكلماتنا المصورة المائة. دع هذه الكلمات بعض الوقت تتغلغل إلى عقلك غير الواعى. لقد حفظتها بالذاكرة وستظل هناك حتى تصل إلى الفصول الأخيرة من الجزء الثانى من هذا الكتاب.

فى هذا الفصل سوف نعود لأحد موضوعاتى المفضلة؛ ألا وهو تذكر الأسماء. فى الجزء الأول من هذا الكتاب تعلمت تقنية تذكر الأسماء الأساسية. وقد كانت مكونة من ثلاث خطوات: (١) تختار مشجبًا بصريًا، يكون عبارة عن أول شىء تلاحظه فى الشخص. (٢)بعد سماع الاسم تقوم بتحويله إلى صورة عن طريق تقسيمه إلى مقاطع وتخيُّل صور صوتية للمقاطع. (٣) استخدم حركة مبالغًا فيها، بمعنى أن تضع الصور الصوتية على المشجب البصرى.

وفى حين أن هذه الخطوات الثلاث هى الأساسيات، فإن هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها لتقوية عملية تكوين المشاجب المشروحة فى الفقرة أعلاه. وأنا أرغب فى أن تتعرف على هذه الأشياء، التى تعلمتها فى سنوات ترحالى وتعرفى على الكثير من الأشخاص. وهى أشياء يمكنك كذلك القيام بها بعد بعض التدريب البسيط؛ وكل ما تحتاجه هو وعى بالاختيارات المختلفة التى تكون متاحة لك فى

المواقف المختلفة.

القواعد الأربع للقاء الأول مع الآخرين

إليك أربع قواعد أريد منك اتباعها عند لقائك بأشخاص للمرة الأولى. إن اتبعتها، سوف تعزز قدرتك على تذكر الأسماء أكثر.

١. حين المصافحة أو إلقاء التحية، احرص دومًا على تقديم نفسك أولاً.
٢. حينما يعطيك الشخص الآخر اسمه أو اسمها ردده وراءه.
٣. اطرح أسئلة وتحدث عن اسم الشخص.
٤. أبدِ اهتمامًا حقيقيًا بالأشخاص الذين تقابلهم.

دعنا نراجع القواعد مجددًا.

القاعدة الأولى. حين المصافحة أو إلقاء التحية، احرص دومًا على تقديم نفسك أولاً. من المهم للغاية عند لقائك بشخص ما أن تقول مرحبًا وتقدم نفسك. فذلك يؤكد أنك شخص منفتح ومستعد لأن تشارك الطرف الآخر شيئاً مهمًا عن نفسك. واحرص على ترديد اسمك كاملاً. وبكل تأكيد سوف أن يمدك الطرف الآخر بنفس القدر من المعلومات الذى أمددته أنت به.

وبوجه عام ـ وهذا يحدث فى تسع مرات من كل عشر ـ حينما تعطى اسمك لشخص آخر يشعر هذا الشخص بأنه مضطر إلى أن يعطيك اسمه فى المقابل. فلأنك أكدت له أنك شخص متفتح، سيقوم الشخص الآخر بالاحتذاء بك وتأكيد نفس الشىء لك. ويعتمد مجرى سير الحوار ـ بدءًا من هذه النقطة ـ على عدة عناصر، ولكنكما على الأقل ستكونان قد كسرتما الحاجز بينكما بشكل طفيف ولكنه، فى الوقت ذاته، حقيقى.

ولكن فى بعض الأحيان قد لا يستجيب الشخص الآخر لتحيتك. وبصراحة أنا لا أزال أشعر بالذهول حينما يحدث هذا. وأنا أندهش لأننى لا أذهب مثلاً إلى مثل هذا الشخص وأقول: "أنت، أعطنى خمسين دولارًا". وعند عدم استجابة الآخرين عادة ما أرجع السبب فى ذلك إلى الخجل أو الحرص أو الحاجة لمزيد من الحث لأى سبب كان. ونصيحتى لك فى مثل هذه المواقف ألا تأخذ ما حدث

على محمل شخصى. امض قدمًا بحزم لكن برفق، واسأل الشخص مباشرة عن اسمه فى هذا الوقت. "واسمك هو...؟"، أو إن كنتما قد تبادلتما بعض الكلمات دون أن يعلن الطرف الآخر عن اسمه يمكنك أن تقول: "أنا آسف، أنا لم أنتبه لاسمك". وعند حثهم بهذه الطريقة المباشرة غالبًا ما يستجيب معظم الناس.

القاعدة الثانية. حينما يعطيك الشخص اسمه، أو اسمها، ردده وراءه. حينما تسمع اسم شخص آخر للمرة الأولى احرص دومًا على تكراره. وإن أعطاك الشخص اسمه كاملاً ـ وهو سيفعل ذلك إن أعطيته اسمك كاملاً ـ كرر الاسم بالكامل. على سبيل المثال:"مرحبًا، أنا كيفن ترودو". "مرحبًا، إن اسمى هو مات جوركى". "أنا سعيد لمقابلتك يا مات جوركى".

وكما شرحنا فى الجزء الأول، فإن ترديد الاسم بصوت عال يثبته داخل الذاكرة. فالاسم ـ شأنه شأن أى كلمة أخرى ـ لا يتعدى كونه أكثر من مجموعة من الأصوات. وتكرار هذه الأصوات له تأثير تدريبى. فأحبالك الصوتية تشترك فى هذه العملية. فحينما تكرر اسمًا تنخرط أحبالك الصوتية فى عادة تكرار مجموعة الأصوات تلك. ويتم تنشيط ذاكرتك العضلية العصبية ـ حينما تطلق تلك الناقلات العصبية الرسائل الكيميائية داخل المخ مما يؤدى إلى بزوغ نمط ذاكرة جديد. وقد عكفت على سؤالك بأن تردد كل شىء بصوت عال على مدار برنامج الذاكرة الخارقة. وقد كان ذلك ضروريًا على وجه الخصوص فى تعلم الأصوات والكلمات المصورة من أجل تعزيز هذه الصلة بين الصوت والصورة. وهو مهم كذلك مع الأشياء التى لا تسمعها كثيرًا، أو اللغات الأجنبية، أو الأسماء الأجنبية، أو المفاهيم المجردة التى تحاول تذكرها. إن حمل أحبالك الصوتية على إعادة إنتاج الأصوات يساعد على حفظها داخل الذاكرة.

وإن لم تسمع اسم الشخص بوضوح فى المرة الأولى فلا تخش أن تطلب من الشخص تكراره. فحينما لا نسمع اسم شخص ما، فإننا ننزع إلى تحاشيه لأننا نركز على الأشياء الأخرى التى يقولها هذا الشخص. ولكن ضع فى ذهنك أنه على المدى الطويل لا يكون هناك أى معلومة عن الشخص أهم من اسمه يمكنك تذكرها. وكيف يمكنك تذكر شىء لا تعرفه فى المقام الأول؟

وهذه المشكلة تكون أكبر مع الأسماء الأجنبية. فربما تكون قد سمعت الاسم بشكل واضح بما فيه الكفاية ولكن لأنه غير مألوف بالنسبة لك فأنت لا تعالج المعلومات بسرعة كافية، وبالتالى لا يبقى الاسم بالذاكرة. وحينما يحدث هذا

فإنه بإمكانك ألا تكتفى فقط بطلب تكرار الاسم ولكن بتهجئته كذلك. على سبيل المثال: فى إحدى رحلات عملى قابلت رجلاً من الهند يدعى "باردى شافيك". وقد قال اسمه بوضوح شديد عند تقديم أنفسنا وسمعته. ولكن لأن الاسم غير مألوف بالنسبة لى فقط ترك بعض الشك فى ذهنى. لذا فقد سألته "أيمكنك تكراره من فضلك؟". وقد قاله ثانية "باردى شافيك". كررته بصوت عال وقلت: "هل أنطق اسمك بالشكل الصحيح؟ فأنا لم يسبق لى سماع هذا الاسم من قبل". لقد أبطأت عملية تقديم أنفسنا برمتها للتأكد من أننى سمعت اسمه جيدًا. ومن واقع خبرتى يمكننى أن أؤكد أن الناس يستجيبون لك بسعادة فى مواقف مثل هذه لأنك تظهر اهتمامًا بشىء بالغ الأهمية بالنسبة لهم. وهم يعرفون من خلال الخبرة أن عددًا قليلاً فقط من الناس هم من يكلفون أنفسهم عناء القيام بذلك.

القاعدة الثالثة: اطرح أسئلة وتحدث عن اسم الشخص. إن سؤال شخص ما عن اسمه هو وسيلة عظيمة ليس فقط لحفظ الاسم داخل الذاكرة ولكن لإظهار اهتمامك بالشخص. فى المثال أعلاه، سألت السيد "شافيك" عن أصل اسمه، وعن المكان الذى يعيش فيه بالهند، ومجموعة أخرى كاملة من الأسئلة. وهذا لم يمنحنى فقط فرصة عظيمة لتكرار اسمه كاملاً عدة مرات، ولكن للتطرق إلى موضوعات أخرى كذلك.

عند التحدث عن اسم شخص آخر، فإن هناك دومًا بعض الأسئلة الأساسية التى يمكنك اللجوء لها. كيف تتهجاه؟ ما الأصل العرقى للاسم؟ هل له أية تراجم حرفية، معنى آخر؟ هل هو اختصار لاسم أطول؟ ما هو الاسم اسم شائع فى منطقة معينة من بلده؟ وعند طرح هذه الأسئلة لا يوجد شىء يمكن أن يمنعك من المضى قدمًا سوى مدى سعة خيالك والوقت المتاح لك.

وإليك حوارًا نموذجيًا يمكنك خوضه مع شخص ما. لقد تم تقديمك للتو لشخص ذى اسم معقد مثل "هارى ويسنوسكى". اسأله عن طريقة تهجئته. كرر الاسم وقل: "هذا اسم مثير للاهتمام. ما أصله؟ هل هو بولندى؟". سوف يجيب السيد "ويسكونسى" قائلاً: "نعم، هذا صحيح". فى هذا الوقت يمكنك إما القيام بتدريب سريع باستخدام المشاجب. "wiz _ nose _ ski " هما ثلاثة مقاطع سوف استخدمها من أجل صورى الصوتية لهذا الاسم الأخير. أو يمكنك محاولة طرح قليل من الأسئلة الأخرى. يمكنك أن تسأل: "هل يعنى الاسم أى شىء معين باللغة البولندية؟" أو "هل كان لك اسم مختلف عن هذا قبل ذلك؟"

بالإضافة إلى العديد من الموضوعات الأخرى التى يمكنك مناقشتها.

وبعض الناس يتساءلون إن كانت مثل هذه الأسئلة من شأنها أن تضايق البعض. بالطبع لا - تذكر، إنك تتناقش فى أكثر الموضوعات المفضلة لدى الأشخاص أنفسهم؛ ففى كل رحلاتى وأسفارى لم أقابل أحدًا لم يحب التحدث عن اسمه.

والأسماء البسيطة للغاية تطرح تحديًا من نوع مختلف. على سبيل المثال، إن قابلت شخصًا يدعى "بيل سميث" فإن الأسئلة التى ستراودك بشأن الاسم ستكون محدودة. فإن سألت "بيل سميث" كيف يتهجى اسمه سيظن على الأرجح أنك أصم. وأقصى ما يمكنك قوله هو: "سميث. هل تهجئته بالإنجليزية هى Smith أم Smyth".

يمكنك أن تعلق على حقيقة أن الاسم سهل التذكر مرددًا إياه ثانية. وهذا يجدى نفعًا خاصة إن كان اسمك أطول أو أكثر صعوبة. وبالطبع يمكن اللجوء إلى تقنية المشاجب. وفى حالة "بيل سميث" فإنك قد وضعت صورة لكل اسم استخدمها مراراً وتكراراً: العملات الورقية من فئة الدولارات للاسم الأول (الذى يعنى عملة ورقية)، وحداد ينحنى فوق سندان بالنسبة للاسم الثانى (حيث إن blacksmith تعنى حداد بالإنجليزية)، وهى الصور التى ألجأ كثيرًا إليها.

خلال الحوار استخدم الاسم لأكبر عدد ممكن من المرات. على سبيل المثال اطرح على الطرف الآخر سؤالاً مستخدمًا اسمه. "هل أنت من هذه البلدة يا بيل؟"، "أنا سعيد بلقائك يا بيل"، "هل تود الجلوس على هذه الطاولة يا بيل؟"، "ماذا تعمل يا بيل؟"، "هل لديك أطفال يا بيل؟". وبالطبع لا تدع الحماسة تجرفك؛ فإنك إن قمت بهذا - حتى لو لمرات قليلة - ستكتسب هذه العادة سريعًا.

القاعدة الرابعة. *أبد اهتمامًا حقيقيًا بالأشخاص الذين تقابلهم*. وقد تحدثت بالفعل عن مدى أهمية ذلك فى الجزء الأول من هذا الكتاب. وأود أن أتلو عليكم حكاية توضح مدى تأثير ذلك على الأشخاص. وهذه القصة عن "ديل كارنيجى"، الذى تم اعتباره فى مطلع القرن أعظم متحدث فى أمريكا. وهو مؤلف الكتاب الذى مازال يتمتع بشعبية كبيرة "كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء". وبصفته شخصًا يضفى جواً رائعاً على أى حفل أوحدث رسمى يحضره، كان "كارنيجى" يتلقى الكثير من الدعوات لمناسبات اجتماعية يحضرها أصحاب المقامات الرفيعة وأعضاء المجتمع البارزون، ولكنه كان يرفض معظمها. وفى إحدى المرات قبل إحدى هذه الدعوات.

شعرت المضيفة بسعادة بالغة. وقد امتلأ الحفل بأشخاص يتوقون للقاء السيد "كارنيجي". وحينما جاء وتم الإعلان عن وصوله هرعت المضيفة لتحيته. وقد جرى الحوار كالتالي تقريبًا:

"كم يسعدني مجيئك يا سيد "كارنيجي". لقد سمعت أنك أفضل متحدث في العالم!".

أومأ السيد "كارنيجي" وهو ينصت إليها باهتمام، "حسنًا، شكرًا لك. أنا أقدر لك قولك هذا".

"أعرف أنك تسافر حول العالم لإلقاء محاضرات عن كيفية أن يكون المرء متحدثًا رائعًا".

"نعم، هذا صحيح".

"لابد أن لديك حكايات رائعة تتلوها علينا حول مغامراتك حول العالم".

قال السيد "كارنيجي": "نعم، إن لديّ العديد من القصص المثيرة التي يمكنني قصها عليكم. ولكن دعيني أطرح عليك سؤالاً. أخبرني أحدهم أنك ذهبت في رحلة سفاري إلى أفريقيا مؤخرًا. هل هذا صحيح؟".

أومأت المضيفة قائلة: "حسنًا، في الواقع كان ذلك منذ نحو سنتين ونصف، ولكن نعم هذا صحيح".

قال لها السيد "كارنيجي": "أتعلمين، بالرغم من أنني سافرت كثيرًا إلا أنه لم يسبق لي الذهاب إلى أفريقيا. أخبريني بشأنها".

وبدأت هي في إخباره.

وأثناء تحدثها عن رحلة السفاري الخاصة بها كان المتحدث العظيم يومئ ويطرح بعض الأسئلة. وقد افترقا ولم يتحدثا طوال باقي السهرة. وفي اليوم التالي نشرت جريدة نيويورك تايمز في صفحة الاجتماعيات مقالاً عن هذا الحفل وتم اقتباس أحد تعليقات المضيفة. "لقد حظيت ليلة أمس بفرصة لقاء "ديل كارنيجي" والمعروف بأنه أعظم متحدث. ولقد تحدثنا على مدار أكثر من خمس وأربعين دقيقة. وأنا وضيوفي نتفق أنه أعظم متحدث في العالم!".

ماذا فعل "ديل كارنيجي" على مدار خمس وأربعين دقيقة؟ كان ينصت إليها. لقد أبدى اهتمامًا بالغًا وتحدث عن موضوعها – هي – المفضل. إنها طريقة تنجح دائمًا.

وسائل مساعدة أخرى لتذكر الأسماء

عادة ما يطرح علىّ الآخرون هذا السؤال: "كيفن، ماذا يحدث إن قدمنى المضيف إلى مجموعة مكونة من أربعة أو خمسة أشخاص دفعة واحدة؟ ماذا أفعل فى ذلك الحين؟".

هناك إجابتان على هذا السؤال. حينما تصبح خبيرًا فى استخدام تقنيات الذاكرة الهائلة سوف تلتقط مشاجب بصرية وتكون صورًا صوتية على الفور تقريبًا. دعنا نفترض أن مضيفك قدم لك عدة أشخاص قائلاً "هذا هو "بيل جونسون"، هذه هى "مارى سميث"، "هارى جابر"...". وبمجرد أن سمعت الاسم الأول تكونت فى ذهنك بالفعل صورة له لأنك سبق أن وضعت صورًا للأسماء. ويمكنك وضع الاسم الأول على المشجب البصرى فى خلال ثانيتين. فى بعض الأحيان يمكنك أيضًا استخدام مشجب مع الاسم الأخير، وفى أوقات أخرى لا تستطيع.

واختيارك الثانى هو محاولة التحكم فى الموقف برمته بحيث لا يشكل عبئاً عليك. فحينما أقابل مجموعة من الأشخاص ويقول المضيف: "دعنى أقدم لك الجميع" فإننى أقول "لا، لا بأس. أنا سأتعرف عليهم واحدًا واحدًا". وهذا عادة ما يمنحنى مزيدًا من الوقت للتكيف.

ماذا لو أسرع المضيف وبدأ فى تقديم الأشخاص إليك؟ إن لدىّ حيلة لمثل هذا الموقف كذلك. دعنا نفترض أن أول من تم تقديمه لى هو السيد "بيل جونسون". حينما أصافح السيد "جونسون" فإننى أحاول إدارة ظهرى للجميع دون ترك يد السيد "جونسون". أقول: "بيل جونسون"؟ أنا سعيد لمقابلتك يا بيل". بعد ذلك أحاول أن أقول شيئاً آخر لمنحى تلك الثوانى الثمينة القليلة الإضافية لحبس نفسى مع هذا الشخص، كما أطلق على هذا الأمر.. وهذا يعطينى وقتًا لتأمل هذا الشخص وملاحظته جيدًا.

وفى الكثير من الأحيان أكون ماكرًا. فبالرغم من أننى سمعت الاسم جيدًا فإننى أقول: "أنا آسف. أنا لم أسمع الاسم. ما اسمك مرة أخرى؟". "بيل جونسون". "آه، بيل جونسون. شكرًا لك". ويختلف الأمر حينما تطلب من شخص ما تكرار اسمه على الفور عند سماعه منه حينما تسأل: "أنا آسف، ما اسمك ثانية؟" بعدها ببضع دقائق. ففى هذا الموقف أنت تخبر الشخص أنك لم تسمع

الاسم بوضوح منذ البداية. أما حينما تطلب منه تكراره بعد بضع دقائق فأنت تقول له أنك نسيته ـ وهناك فارق شاسع بين الأمرين.

لا تتردد فى طلب بطاقات العمل الخاصة بالآخرين حينما يستدعى الأمر. نعم، إن ذلك دعامة وليس تقنية من تقنيات الذاكرة ولكنها طريقة جيدة فى حالة ما إذا ما نسيت الاسم.

الشحن المسبق

ثمة تقنية أخرى يمكنها أن تكون تحت تصرفك تدعى "الشحن المسبق": وهى تعنى ببساطة تكوين ألفة بينك وبين الأسماء قبل أن تحيِّى أشخاص فى أية حفلة أو اجتماع عمل أو مناسبة اجتماعية أخرى. فى أية مناسبة اجتماعية أو مؤتمر. أمض بضع دقائق فى تصفح قائمة الضيوف قبل دخول المكان الذى يقام به الحدث. وجه عينيك تجاه أية طاولة يوجد فوقها بطاقات أسماء.

يمكنك أيضًا استخدام هذه التقنية فى المكاتب. تفحص لوحة النشرات. ابحث فوق المكاتب عن بطاقات عمل. لاحظ مخططات المبيعات فوق الجدران حيث تكون أسماء الأشخاص مكتوبة فى قوائم. وقد يوجد بمكاتب الاستقبال صناديق البريد الخاصة بالمكتب، التى تحمل أسماء الجميع. وفى بعض المكاتب يوجد صور للجميع فوق الجدران مكتوب أسفلها الأسماء. وتعد تلك رفاهية رائعة. إن كان لدىّ موعد، يمكننى معرفة الاسم وترديده بينى وبين نفسى برقة بضع مرات قبل أن أقابل الشخص. ويمكننى تحويل الاسم إلى صورة. وحينما أقوم بتحية الشخص فإننى ألتقط مشجبًا بصريًا. وحينما يخبرنى اسمه أكون مستعدًا بالفعل. ابحث عن فرص للشحن المسبق أثناء زيارات العمل أو الحفلات الاجتماعية ـ فأنت حينما تفتح عينيك سوف تجد الفرص تلوح أمامك.

يمكنك فى بعض الأحيان استخدام تقنية الشحن المسبق فى الحفلات والاجتماعات حتى لو لم يكن هناك قائمة أو سجل لمراجعته. فقط اسأل شخصًا ما ـ المضيف على سبيل المثال ـ عن اسم شخص معين. يمكنك تحويل الاسم إلى صورة اختيار مشجب بصرى مقدمًا، وبالتالى حينما تقابله وتصافحه تكون قد أنهيت بالفعل معظم العمل.

ثمة نصيحتان أخريان. الأولى هى أن تخصص بعض الدقائق للاختباء إن

شعرت بأنك قد أصابك الإرهاق من عملية مقابلة أناس غرباء وتحيتهم. فحينما لا أرغب فى مقابلة المديد من الناس بسرعة كبيرة أهرع إلى دورة المياه أو مكان تناول القهوة. وأنا حتى قد أتظاهر بقراءة كتيب أو أى شيء آخر. وما أفعله فى الواقع هو التفكير فى الأشخاص الذين قابلتهم لتوى ومراجعة أسمائهم ومشاجبهم البصرية أو أية معلومات أخرى أجدها قيمة أو مثيرة. وأنا أكرر الاسم برفق بينى وبين نفسى من أجل بناء الذاكرة فى أحبالى الصوتية والتأقلم على نطق اسم شخص آخر.

النصيحة الثانية: إن كنت ذاهبًا إلى حدث يضم مجموعة من الناس ـ مثل اجتماع أو مقابلة من نوع ما ـ يمكنك الاتصال مسبقًا والحصول على قائمة بأسماء الحاضرين، وهذه الطريقة تساعدنى بشكل مذهل. وبعد ذلك، فى الطريق، أدرس الأسماء ـ وربما أمضى نصف ساعة فى القيام بذلك، وبما أننى أمتلك مفردات مصورة لكل اسم تقريبًا، فغالبًا ما يستغرق منى الأمر هذه الفترة لتصفح قائمة مكونة من خمسين أو مائة أو عدد أكبر من ذلك من الأشخاص. والأسماء الأخيرة أصعب بالطبع ولكننى أحاول نطق الاسم بالطريقة التى أعتقد أنه ينطق بها وأقسّمه وأحوله إلى صور. وأنا لا أضغط على نفسى لجعل كل شيء يسير بالطريقة المثلى والصحيحة؛ فكما قلت من قبل، إن لم يكن الأمر ممتعًا فإنك لن تقوم به قط. لذا فأنا أظل مسترخيًا وأحول الأمر إلى لعبة ـ كما ظللت أنصحك أن تفعل طوال الكتاب. وإن كان بصحبتى صديق أو زميل فإننى أقوم بإشراكه فى هذه اللعبة ويمكننا أن نحظى بوقت رائع أثناء القيام بها.

وكل ما يتبقى عند وصولك هو اختيار المشاجب البصرية. فحينما يخبرك شخص ما باسمه، ضع الصورة على المشجب البصرى. وهذا الأمر لا يستغرق سوى ثوان. إن الشحن المسبق يكون شديد الفاعلية عند لقائك بخمسين أو مائة أو مائتى شخص ـ شديد الفاعلية حقًا.

ودعونا لا ننسى مدى أهمية تحيتك كذلك. فحينما تصافح أحداً، صافحه جيدًا ـ لا تصافحه بوهن. المس كتفه أو الجزء العلوى من ذراعه برفق بيدك الأخرى. انظر إليه فى عينيه. وهذا الجهد من جانبك سيؤتى ثماره لاحقًا، لأنه يبين للآخرين أنك تود فعلاً تذكرهم. لا تستهن قط بقوة تذكر الناس. إنه نوع من الإطراء الصادق الذى لا يوجد من هو محصن ضده.

ملخص الفصل الثالث والعشرين

استعراض للجزء الأول ـ حفظ الأسماء بالذاكرة

١. اختر مشجبًا بصريًا للشخص الذى تود حفظ اسمه.
٢. قَسِّم الاسم إلى مقاطع وحول المقاطع إلى صور.
٣. اربط الصور بالمشجب البصرى.

القواعد الأربع للقاء الأول مع الآخرين

١. حين المصافحة أو إلقاء التحية احرص دومًا على تقديم نفسك أولاً.
٢. حينما يعطيك الشخص الآخر اسمه أو اسمها ردده وراءه.
٣. اطرح أسئلة وتحدث عن اسم الشخص.
٤. أبد اهتماماً حقيقيًا بالأشخاص الذين تقابلهم.

الشحن المسبق

أوجد ألفة بينك وبين الأسماء قبل أن تقوم بتحية الأشخاص بالفعل فى أية حفلة أو لقاء عمل أو مناسبة اجتماعية أخرى.

الفصل الثالث والعشرون ـ تمارين ذهنية ضرورية

التمرين الأول

لمراجعة ما تعلمناه فى الجزء الأول تمرن على تكوين مشاجب لأسماء خمسة أشخاص قابلتهم اليوم. استخدم كذلك النصائح المقدمة فى هذا الفصل.

التمرين الثانى

فى المرة التالية التى تذهب فيها إلى أى حفل أو مؤتمر حاول أن تنتبه للطرق العديدة التى يمكنك من خلالها القيام بعملية الشحن المسبق للأسماء.

٢٤ تذكر سلاسل الأرقام الطويلة

في هذا الدرس سوف ترى ثمار كل المجهود المضنى الذى بذلته مع الأصوات والكلمات المصورة!

وقبل أن نمضى قدمًا، أود منك تمضية عشر دقائق فى مراجعة الأرقام من ١ إلى ١٠٠ بأقصى سرعة ممكنة. أغلق الكتاب وردد الرقم ثم ردد الأصوات والكلمة المصورة التى حددناها للرقم. على سبيل المثال "٧٨، جا، دا، جهاد" أو "٥٨، جا، خا، جوخ". الرقم، الصوت، الكلمة بهذا الترتيب. تخيل الكلمة بوضوح ولا تنس أن تردد كل شىء بصوت عال. قم بهذا التمرين الآن. ◆

تحويل سلاسل الأرقام الطويلة إلى كلمات مصورة

بما أنه لم يمر وقت طويل على حفظك للمائة رقم فإننى أود انتهاز هذه الفرصة لأخبرك بشىء لن تندهش على الأرجح لسماعه: إن نفس النظام الذى استخدمناه لاختيار الكلمات المصورة للأرقام من ١ إلى ١٠٠ يمكن استخدامه مع أية أرقام أكبر. فإن صادفك شىء كبير أو طويل أو معقد فإنه يمكنك تذكره بسهولة عن

طريق تقسيمه إلى أقسام أصغر. وتلك هى إحدى التقنيات الشائعة فى برنامج الذاكرة الهائلة الخاص بنا. وهى التقنية التى استخدمناها مع الأسماء حينما قمنا بتقسيمها إلى مقاطع، والتى يمكننا استخدامها كذلك مع الأرقام عن طريق تقسيمها إلى أصوات وكلمات مصورة.

دعنا نأخذ الرقم (٢١٤) على سبيل المثال. دعنا نحوله إلى صورة عن طريق استخدام أبجديتنا الصوتية. ما الأصوات الثلاثة التى تمثل هذه الأرقام؟ "ما" للرقم (٤)، "صا" للرقم (١)، "را" للرقم ٢. كرر الأصوات بصوت عال "ما، صا، را". "م. ص. ر". ما الكلمة التى يمكن تكوينها من هذه الأصوات؟ ماذا عن " مصير" أو "مصارى"؟ أرأيت مدى سهولة هذا الأمر؟ دعنا نُجر بعض التمارين للتأكد من أنك تستوعب جيدًا طريقة تحويل الأرقام الكبيرة إلى أصوات. وأثناء قراءتك للمثال احرص على ترديد كل شىء واقع بين علامتى تنصيص بصوت عال ورسم صورة حية لكل كلمة فى ذهنك.

الرقم (٣٤٧): صوتنا الأول هو "تا" أو "دا" للرقم ٧. والصوت الخاص بالرقم (٤) هو "ما". وبالنسبة للرقم ٣ فإن الصوت الخاص به هو "عا". إذن لدينا الأصوات "تا" أو "دا" و "ما" و " عا". وأنا لم أستطع إيجاد كلمة باستخدام الحروف "ت" و "م" و "ع"، ولكن باستخدام الحروف "د" و "م" و " ع" اخترت كلمة "دموع". إذن "دموع" هى الرقم (٣٤٧).

الرقم (٩١٤): ٤ هو "ما"، (١) هو "صا"، (٩) هو "فا". "ما، صا، فا". كرر هذه الحروف لترى ما الكلمات المصورة التى ستراودك. وقد خطرت فى ذهنى كلمة "مصفاة". إذن يمكن أن تمثل كلمة "مصفاة الرقم (٩١٤).

الرقم (٢١٥): (٥) هو "خا"، (١) هو "صا"، ٢ هو "را". "خا، صا، را". كرر الأصوات وتبين ما الكلمات التى يمكنك تكوينها باستخدامها. ماذا عن "خصر"؟ إذن كلمة "خصر" يمكن أن تمثل الرقم (٢١٥).

الآن ماذا تفعل إن كان الرقم أطول؛ أى مكون من أربعة أو خمسة أو ستة أرقام أو أكثر؟ ماذا قلت قبل ذلك؟ تقوم بتقسيمه إلى أجزاء أصغر. دعنا نأخذ الرقم (٧٧٨٣). بالنسبة للرقم (٧٧٨٣) تكونت فى ذهنى صورة لثمار توت عجيبة الشكل. لماذا؟ إن كنت قد أديت التمارين السابقة فى فصول الذاكرة الهائلة المتقدمة السابقة بالشكل المطلوب فلابد أن تعرف السبب. لقد قسمت الرقم (٧٧٨٣) إلى (٨٣) و (٧٧). ما هى كلمتنا المصورة للرقم (٨٣)؟ عجيب. وما

كلمتنا المصورة للرقم (٧٧)؟ توت. قسم الرقم إلى أجزاء آخرى ـ قدر الأجزاء الذى تحتاج إليها ـ واستخدم كلماتك المصورة لهذه الأجزاء الأصغر.

دعنا نأخذ رقمًا آخر مكوناً من أربعة أرقام: ٣٠٦٣. أغلق الكتاب وتخيل كيف يمكن تحويل الرقم ٣٠٦٣ إلى كلمات مصورة. ◆

إنه أمر بسيط ـ ماذا عن ساعى بريد يحمل خطاباته متوجهًا إلى مدينة عكا؟ كيف توصلت إلى هذه الصورة؟ لقد قسمت الرقم إلى (٦٣) والذى مثلناه بكلمة "عكا"، و (٣٠) والذى مثلناه بكلمة "ساعى". إذن ساعى يدخل مدينة عكا هى الصورة التى تمثل الرقم (٣٠٦٣).

وبالنسبة للأرقام الأطول سوف تربط العديد من الصور معًا مستخدمًا نفس تقنيات الربط التسلسلى والمشاجب التى تعلمناها فى الجزء الأول من الكتاب.

أرقام الهواتف

ستكون الحياة أسهل إن لم تضطر للعودة إلى أرقام الهواتف طوال الوقت، أليس كذلك؟ فقط تدرب على تحويل أية أرقام هواتف ترغب فى حفظها إلى كلمات مصورة ثم ضمها معًا، وسرعان ما سوف تتذكر الأرقام على الفور.

وبالمناسبة، أنت تود تذكر اسم صاحب الهاتف مع رقم الهاتف. دعنا نضرب هذا المثال. أنت تريد تذكر رقم هاتف "بيل سميث" وهو ٤٧٢٢٢٥٢. كيف تحفظه بذاكرتك باستخدام تقنيات الذاكرة الخارقة؟

ما ينبغى أن تفعله هو تكوين مشجب لرقم الهاتف وربطه باسم "بيل سميث". ما هى قاعدتنا الأولى الخاصة بتذكر أى شىء؟ نريد تكوين مشجب، أو مكان لحفظ المعلومة. نحن نعرف "بيل سميث". إذن سوف نربط رقم الهاتف به بشكل مباشر، وهذا يعنى تخيل صورة حية عنه، بما أننا نفكر بالصور. ونحن بحاجة لتحويل الرقم إلى صور كذلك ـ وهذه هى الخطوة الثانية. وبعد ذلك ـ وباستخدام الحركة ـ وهى الخطوة الثالثة ـ سوف نتمكن من ربط الرقم بالاسم "بيل".

إذن دعنا نربط الرقم ٢٢٥٢ ـ ٤٧٢ بالاسم "بيل". سوف أقوم أولاً بتقسيم الرقم إلى أجزاء أصغر. بالنسبة للرقم ٤٧٢ سوف استخدم كلمة "ردم". فالرقم ٢ هو "را" والرقم (٧) هو "دا" والرقم ٤ هو "ما". إذن يمكننا تمثيل الرقم ٤٧٢

بكلمة "ردم".

بعد ذلك سأقوم بتقسيم الأربعة أرقام الأخيرة إلى قسمين. نحن نعرف بالفعل الصورة الخاصة بالرقم (٥٢) وهى "را ـ خا" "رخاء". ونعلم كذلك الصورة الخاصة بالرقم "٢٢"، "را، را" ـ "وروار". والآن يمكن أن نخصص خمس دقائق لحفظ رقم هاتف "بيل" فى الذاكرة. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن وبعد ذلك سأشرح لك كيف قمت أنا بذلك. ◆

هل استطعت تكوين صورة حية مليئة بالحركة؟ لقد تخيلت "بيل سميث" يردم حفرة ما بينما تحيط به طيور الوروار. بعد ذلك ترفعه الطيور من فوق الأرض وتلقى به داخل قصر ملىء بوسائل الرخاء والراحة. وتلك هى الصورة التى اخترتها.

تخيل هذا المشهد فى ذهنك مرتين أو ثلاث أو أربع أو خمس مرات. وفى المرة التالية التى ستفكر فيها "ما هو رقم بيل سميث؟"،سيقفز إلى ذهنك على الفور هذا المشهد الذى يتضمن الردم وطيور الوروار والقصر الملىء بالرخاء. ويمكنك فك شفرة هذا المشهد فى ثوان إلى الرقم ٢ ـ ٥ ـ ٢ ـ ٢ ـ ٢ ـ ٧ ـ ٤.

الآن، إليك الجزء المثير من التقنية: عن طريق ابتكار صور والربط بينها بالحركة فأنت تحفظ أية معلومات تحاول تذكرها داخل ذاكرتك. وحينما تحاول تذكر المعلومات فأنت تتذكر المعلومة دون الحاجة إلى الرجوع إلى الخطوة السابقة لذلك: وهى تذكر الصور. وفى حالة "بيل سميث"، فإن الرقم سيقفز إلى ذهنك فورًا. وستظل الصور داخل اللاوعى لديك. وحينما ستفكر فى "بيل" ستعرف رقم هاتفه. وهكذا لن يذهب الجهد الذى بذلته هباء.

إليك رقم هاتف آخر ٧٢٤٠ ـ ٢٤٨ (لاحظ أننا نتعامل مع أرقام الهواتف من اليسار لليمين). بالنسبة للرقم ٢٤٨ يمكننا استخدام الكلمة المصورة "جمر". "جا ـ ما ـ را" هى ٢٤٨. والرقم ٧٢٤٠ يمكن أن يكون "زمرد". "زا ـ ما ـ را ـ دا " يعطينا " ٠ ـ ٤ ـ ٢ ـ ٧". لذا ارسم فى ذهنك صورة لجمر يظل يشتعل ويشتعل حتى يتحول إلى زمرد. بعد ذلك قم بربط الصورة باسم الشركة أو الشخص صاحب الرقم. وفى المرة القادمة التى ستسأل فيها نفسك "ما هو رقم الهاتف هذا؟" ستقفز إلى ذهنك صورة الجمر والزمرد. وسوف تفك شفرة كلمة "جمر" لتصبح "جا، ما، را"، و "زمرد" إلى "زا، ما، را، دا" أى ٢٤٨ و ٧٢٤٠، أى سيصبح لديك رقم الهاتف الذى تريده.

وحينما تصبح ماهراً فى هذه التقنية يمكنك حتى أن تستخدم طريقة تكوين المشاجب هذه مع سلاسل الأرقام الأطول مثل الحسابات البنكية وأرقام بطاقات الائتمان.

دعنا نفترض أنك تود تذكر رقم بطاقة ائتمان الأمريكان إكسبريس الخاصة بك، المكون من خمسة عشر رقمًا. أولاً تخيل بطاقة الأمريكان إكسبريس الخاصة بك أكبر وأضخم من الحياة، وهى التى ستكون مشجبك. بعد ذلك قسِّم الرقم إلى أجزاء أصغر وحول كل قسم إلى صورة. اربط هذه الصور بشكل تسلسلى معًا. وفى مخيلتك، اربط هذه الصور ببطاقة الائتمان مستخدمًا حركة هزلية مبالغًا فيها. الرقم الآن أصبح محفوظاً بذاكرتك.

وفى المرة التالية التى ستسأل فيها نفسك: "ما رقم بطاقة ائتمانى؟". ستقفز إلى ذهنك صورة بطاقة ائتمان أمريكان إكسبريس كبيرة، بالإضافة إلى الصور التى ربطتها بها باستخدام تقنية المشاجب. وتمامًا كما فعلنا مع "الردم" و "الوروار" و "الرخاء" ستتمكن من فك شفرة الأرقام فى غضون ثوان.

تحويل الكلمات المصورة إلى أرقام مرة أخرى

كى تصبح ماهرًا فى التعامل مع هذه التقنيات فإنك تحتاج أن تمتلك المقدرة على تحويل الكلمات إلى أرقام، والعكس، بسرعة. ونحن تدربنا بالفعل على كيفية تحويل الأرقام إلى صور، والآن أريد أن نتدرب على كيفية تحويل الكلمات إلى أرقام مرة أخرى.

على سبيل المثال، دعنا نأخذ كلمة "روستو" (اللحم الروستو) مثالاً لنا. ما الرقم الذى يمثل كلمة "روستو"؟ رددها بصوت عال بضع مرات: "روستو. روستو، را ـ سا ـ تا". كلمة روستو مكونة من الأصوات "ر" و "س" و "ت". "را ـ سا ـ تا". "را" هو الرقم (٢) و "سا" هو الرقم "صفر" و "تا" هو الرقم ٧. إذن "روستو" هو الرقم ٧٠٢ (إن حدث ونسيت الأرقام التى تمثل الأصوات فعد إلى قائمة الجسد. وفى هذه الحالة فإن "را" هو الركبة وهو مشجبنا الثانى، و "سا" هو السقف وهو رقم صفر. و "تا" هو الترقوة وهو المشجب السابع. وذلك يعطينا نفس النتيجة وهو الرقم ٧٠٢).

أليس من المثير أن تعرف أن ٧٠٢ هو كود ولاية نيفادا؟ وأليست تلك الطريقة

رائعة لتذكر كود مدينة لاس فيجاس ورينو وباقى مدن الولاية؟ فقط تذكر اللحم الروستو. وبالنسبة للأرقام الكودية لباقى الولايات استخدم تقنية المشاجب التى تعلمناها لتذكر أرقام الهواتف أو بطاقات الائتمان. وللقيام بذلك تخيل صورة شىء مادى يذكرك بجزء من البلاد. وهذه الصورة سوف تكون مشجبك. بعد ذلك حول كود المكان إلى كلمة مصورة واربط الصورتين معًا.

دعنا نأخذ مزيدًا من الكلمات ونحولها إلى أرقام مرة أخرى. "فرم". رددها بصوت عال: "فرم، فرم. فا . را . ما". "فا" هو (٩). "را" هو (٢)، "ما" هو (٤). إذن "فرم" هو "فا . را . ما" أى ٤٢٩.

"صراع". رددها بصوت عال: "صراع، صراع. صا . را . عا" . "صا" هو (١). "را" هو (٢). "عا" هو (٣). إذن "صراع" هو الرقم ٣٢١.

الآن، بعد أن تعرفنا على طريقة تحويل الصور إلى أرقام والأرقام إلى صور. أصبحت لدينا وسيلة سهلة لتذكر أى رقم. لتذكر أى رقم ـ سعر، كود، رقم حساب ـ خصص بضع ثوان لتحويله إلى صور. وبعد ذلك، إما أن تربط هذه الصور باستخدام طريقة المشاجب بشىء آخر أو تربطها معًا تسلسليًا. وفى المرة التالية التى ستحتاج فيها إلى تذكر هذا الرقم ـ حينما تسأل نفسك "ما السعر/ الكود/ الرقم الحسابى؟" ـ سوف تقفز هذه الصور إلى ذهنك. وسيستغرق منك الأمر بعد ذلك بضع ثوان أخرى لفك شفرة الصور. وبذلك ستكون لديك الإجابة.

معرفة يوم الأسبوع الذى يوافق أى تاريخ

الآن سوف أعلمك شيئاً ممتعًا للغاية. سوف تستطيع معرفة اليوم من الأسبوع الذى يوافق أى تاريخ فى أى زمن، سواء ماضيًا أم مستقبلاً! وأنت ستقوم بذلك باستخدام وصفة حسابية. وحينما تحفظ هذه الوصفة فى ذاكرتك ستستطيع معرفة فى أى يوم بالأسبوع ولدت أو ولد أحد أصدقائك أو أحبائك. ستعلم أى يوم من أيام الأسبوع وقع حدث تاريخى ما. سوف تعلم فى أى يوم من أيام الأسبوع تزوج والداك أو عمتك أو خالك. إنها مهارة بسيطة من الممتع تعلمها. حيلة صغيرة يمكن استخدامها فى الحفلات والنزهات والتجمعات عند بحثك عن وسيلة لتسلية أصدقائك أو لتضييع الوقت.

وهذه الوصفة الحسابية مكونة من إحدى عشرة خطوة، لذا من فضلك انتبه جيدًا. بالاختصار، تلك الخطوات هى:

١. حول الشهر إلى نظيره الرقمى.
٢. بالنسبة لليوم من الشهر، اطرح منه أحد مضاعفات رقم (٧) الأقرب له.
٣. احتفظ بالحاصل.
٤. حول أول رقمين من السنة (التى تعبر عن القرون) إلى نظيرها الرقمى.
٥. اطرح من هذين الرقمين أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب إليهما.
٦. احتفظ بالحاصل.
٧. اقسم آخر رقمين من العام على ٤.
٨. تخلص من أية كسور متبقية.
٩. اجمع الأسطر ١، ٣، ٤، ٦، ٧.
١٠. اطرح من إجابة السطر التاسع أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب إليها.
١١. حول الحاصل إلى نظيره اليومى.

وكى تكون تلك الوصفة الحسابية مجدية فإن ما تحتاج إلى القيام به هو تحديد أرقام الأربعة عناصر المكونة للتاريخ: الشهر، واليوم، والقرن، وأول رقمين من العام. وبالنسبة للتاريخ ١٣ مارس ١٨٩١ ـ والذى سيكون مثالنا ـ سوف تحدد رقماً لشهر مارس، ورقماً لليوم وهو فى هذا المثال ١٣؛ ورقماً للقرن ـ وهو ١٨٠٠؛ وأخيرًا رقماً للعام وهو ٩١.

الشهور. الخطوة الأولى هى أن تحفظ بذاكرتك الرقم الذى حددته لكل عنصر من هذه العناصر. وسوف نبدأ بالشهر. سوف أعطيك الأرقام، وبعد ذلك سوف أساعدك على حفظها بذاكرتك باستخدام مزيج من تقنيات الذاكرة الخارقة. وتوجد أرقام مشتركة أو مكررة، لذا، من فضلك، لا تقلق من هذا.

يناير هو الرقم ٢. بالنسبة ليناير تخيل طفلاً حديث الولادة فى ذهنك. إنه طفل ولد عشية رأس السنة، يرتدى قبعة حفلات ولديه صفان من الأسنان النابتة. ويناير هو الرقم ٢ تيمنًا بصفى الأسنان النابتين.

فبراير هو الرقم ٥. إن أول شىء يتبادر إلى ذهنك بخصوص فبراير هو

الشتاء وعيد الحب. تخيل أنك ستهدى من تحب قفازاً بمناسبة عيد الحب. والقفاز هو رقم ٥ بقائمة الشجرة، وذلك سوف يجعلك تتذكر بسهولة أن فبراير هو الرقم ٥.

مارس هو رقم ٤. إن أول شىء يذكرنى به شهر مارس هو عيد الأم. تخيل أمًّا يحيط بها أولادها الأربعة ويقدمون لها الهدايا. إذن، فإن مارس هو رقم٤.

أبريل هو رقم صفر. وأنا أتذكر الأمطار حينما أفكر فى شهر أبريل. تخيل قطرات مطر غزيرة وكبيرة كى تتذكر بشكل أفضل أن أبريل هو رقم صفر.

مايو هو رقم ٢. حينما نفكر فى مايو نتذكر عيد العمال. تخيل عاملين يحتفلان ويمرحان فى هذا اليوم. هذا المشهد سيجعلك تتذكر أن مايو هو رقم ٢.

يونيو هو رقم ٥. وأنا أتذكر حفلات الزفاف حينما أفكر فى يونيو. وحينما أفكر فى حفلات الزفاف أرى عروسين متحابين يرقصان بينما تحيط يد كل منهما بجانبى خصر الآخر؛ وهذا يجب أن يساعدك على تذكر أن شهر يونيو هو رقم ٥ (تمامًا كما هو الرقم الخاص بشهر فبراير).

يوليو هو رقم صفر. أود منك تخيل مجموعة من الألعاب النارية حتى تتذكر يوم الرابع من يوليو أو عيد الاستقلال فى الولايات المتحدة. الآن، فى عين عقلك، تخيل تلك الألعاب النارية وهى منثورة فى السماء ونقاطًا ملونة كثيرة (تشبه الكثير من الأصفار) ، فذلك سوف يجعلك تتذكر أن الرقم الخاص بشهر يوليو هو صفر.

أغسطس هو ٣. أنا أفكر فى الصيف حينما أفكر فى شهر أغسطس. تخيل نفسك جالسًا فوق مقعد لا ظهر له فى الفناء الخلفى تحاول الاسترخاء. احرص على رسم صورة حية للمقعد فى ذهنك: المقعد هو رقم ٣ بقائمة الشجرة، وهذا سيذكرك أن الرقم الخاص بشهر أغسطس هو ٣.

سبتمبر هو ٦. شهر سبتمبر يجعلنى أتذكر عودة الأطفال إلى المدارس. وأفكر فيهم وهم يمارسون لعبة الهوكى فى الفرق المدرسية. و "هوكى" هى الكلمة المصورة السادسة، مما سيذكرك أن الرقم الخاص بشهر أغسطس هو ٦.

أكتوبر هو ١. يذكرنى هذا الشهر بفصل الخريف، والخريف يجعلنا نتذكر الأشجار وتساقط الأوراق. والشجرة هى رقم ١ بقائمة الشجرة. إذن، سيساعدك ذلك على تذكر أن أكتوبر هو رقم ١.

نوفمبر هو ٤. معظمنا يتذكر الشتاء حينما يفكر فى شهر نوفمبر. تخيل

نفسك تقود سيارة أثناء سقوط أمطار غزيرة، والسيارة هى المشجب الرابع بقائمة الشجرة. إذن ذلك سيجعلك تتذكر أن نوفمبر هو رقم ٤.

ديسمبر هو ٦. ديسمبر هو رأس السنة. تخيل سعادتك وشعورك بالترقب وأنت تقف فى غرفة المعيشة تنتظر بابا نويل ليهبط عبر المدخنة ويعطيك ست هدايا لتسلمها لأفراد أسرتك المكونة من ستة أشخاص. سوف يساعدك ذلك على أن تتذكر أن ديسمبر هو رقم ٦.

الآن، أود منك مراجعة الاثنتى عشرة صورة. كل شهر مدرج أدناه؛ وفى السطر التالى يوجد رقمه والصورة التى اخترناها له. لذا، اشرع فى المراجعة ـ فقط اقرأ القائمة وتخيل الصور بشكل حى.

يناير؟
يناير هو رقم ٢، لأنك تتذكر طفلاً حديث الولادة ذا صفين من الأسنان النابتة.

فبراير؟
فبراير هو رقم ٥، لأنك تتخيل أنك تهدى قفازًا لمن تحب.

مارس؟
مارس هو رقم ٤، لأنك تتذكر عيد الأم، وبالتالى تتخيل أماً يحيط بها أولادها الأربعة.

أبريل؟
أبريل هو صفر، لأنك تتخيل قطرات أمطار كبيرة.

مايو؟
مايو هو ٢، لأنك تتذكر عاملين يمرحان احتفالاً بعيد العمال.

يونيو؟
يونيو هو رقم ٥ لأنك تتذكر عروسين تحيط بهما خمس وصيفات.

يوليو؟
يوليو هو رقم صفر، لأنك تتذكر ألعابًا نارية تتناثر فى السماء على شكل

نقاط تشبه رقم صفر.

أغسطس؟

أغسطس هو رقم ٣، لأنك تتخيل نفسك جالسًا على مقعد لا ظهر له.

سبتمبر؟

سبتمبر هو رقم ٦، لأنك تتخيل التلاميذ وهم يمارسون لعبة الهوكى فى الفرق المدرسية.

أكتوبر؟

أكتوبر هو رقم ١، لأنك تتذكر شجرة تتساقط أوراقها.

نوفمبر؟

نوفمبر هو رقم ٤، لأنك تتخيل نفسك تقود سيارة تحت الأمطار.

ديسمبر؟

ديسمبر هو رقم ٦، لأنك تتخيل بابا نويل يهبط من المدخنة ويسلمك ست هدايا.

الآن، أود منك إغلاق الكتاب واختبار نفسك بهذه الترابطات. استخدم مسطرة أو اطلب من صديق لك ترديد الشهر، فى حين تجيب أنت بالرقم وتتخيل بشكل حى الصورة التى ابتكرناها. استمر فى التدرب على هذه القائمة حتى يصبح تذكرك للشهور وأرقامها فوريًا. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

اليوم من الشهر. لتحديد الرقم الخاص باليوم من الشهر ستقوم بطرح أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب له منه. وباستخدام مثالنا وهو ١٣ مارس ١٩٨١ سوف نطرح ٧ من ١٣ لتحصل على الرقم ٦. إذن الرقم الخاص باليوم الثالث عشر من الشهر هو ٦ . وإن كان التاريخ رقمًا أقل من ٧ اطرحه من رقم ٧. وفى هذه الحالة سيكون الحاصل الذى لديك ـ الخطوة الثالثة ـ صفر، بما أننا لا نستخدم أرقامًا سلبية فى هذه الوصفة.

القرون. سوف نستخدم وصفة أخرى سهلة لتحديد الأرقام الخاصة بالقرون.

فهناك فقط أربعة أرقام ٦، ٤، ٢ وصفر، ويتم استخدامها بالترتيب كل أربعة قرون. وسوف نبدأ بالقرن السابع عشر ١٦٠٠، ولأنه يبدأ بالرقم ٦ فهو سهل التذكر ولا أعتقد أننا بحاجة لابتكار صورة له.

القرن الثامن عشر ١٧٠٠ هو الرقم ٤. ولابتكار صورة دعنا نستخدم قائمة الشجرة. رقم ١٧ على قائمة الشجرة هو "مجلة". ورقم ٤ هو "سيارة". لذا فأنا أتخيل نفسي في سيارة أقرأ مجلة. ولا تنس أنه بإمكانك ابتكار صورة باستخدام أي تقنية تريدها: فيمكننا كذلك استخدام قائمة أصواتنا لتحويل الرقمين ١٧ و ٤ لصور.

القرن التاسع عشر ١٨٠٠ هو ٢. وصورتي هنا ستكون صندوق اقتراع وفي داخل صندوق الاقتراع أتخيل مفتاح نور عملاق أظل أفتحه وأغلقه. لقد استخدمت قائمة الشجرة مرة أخرى. "صندوق الاقتراع" هو رقم ٨، و"مفتاح النور"هو الرقم ٢.

القرن ١٩٠٠ هو صفر. أتخيل في ذهني الحفرة التاسعة عشر وآخذ مضارب الجولف الخاصة بي وأحرز صفرًا. وهذا مستحيل (بالرغم من أنني اقتربت من التصويب!). ولكن تذكر أن الصور غير المنطقية تكون جيدة دومًا. فهي سوف تساعدك على أن تتذكر أن الرقم الخاص بالقرن العشرين ١٩٠٠ هو صفر.

لمراجعة القائمة أعلاه اربط في ذهنك بين الرقم والقرن مستخدمًا صورتي أو تلك التي ابتكرتها أنت. اربط ١٦٠٠ بالرقم ٦. اربط ١٧٠٠ بالرقم ٤. اربط ١٨٠٠ بالرقم ٢. واربط ١٩٠٠ بالرقم صفر. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن.◆

وكما ذكرت من قبل فإن الأرقام الخاصة بالقرون تتكرر كل أربع سنوات. لذا فبالنسبة لأي تاريخ يبدأ من العام ٢٠٠٠ نخصص له الرقم ٦ ثانية. وبالنسبة للقرن الثاني والعشرين (٢١٠٠) نخصص الرقم ٤ وهكذا. وإذا عدنا بالزمن إلى ما قبل القرن السابع عشر (١٦٠٠) سوف نعكس هذه العملية. فالقرن السادس عشر (١٥٠٠) هو رقم صفر. والقرن الخامس عشر (١٤٠٠) هو الرقم ٢. القرن الرابع عشر (١٣٠٠) هو ٤. والقرن الثالث عشر ١٢٠٠ هو ٦ مرة أخرى وهكذا. هل فهمت الفكرة؟ استغرق بضع دقائق لمراجعة هذا المفهوم. وأكثر القرون أهمية هي هؤلاء الأربعة الأخيرة ١٦٠٠، ١٧٠٠، ١٨٠٠، ١٩٠٠. فإن تذكرت أن أرقامها

هى ٦، ٤، ٢، صفر، فسوف يصبح كل شىء آخر سهلاً. أغلق الكتاب وراجع هذه الأرقام الآن. ◆

أول رقمين من العام. فى مثالنا ـ ١٣ مارس ١٩٨١ ـ حددنا الرقم ٢ للقرن التاسع عشر (١٨٠٠). الآن علينا تحديد الأرقام الخاصة بالسنوات الفعلية ـ الخطوات من ٥ إلى ٨ . وللقيام بذلك، سوف نحول الأرقام إلى أرقام أخرى. وهو شىء لم نقم به من قبل. دعنا نواصل مع الرقم ٩١.

بالنسبة للخطوة الخامسة، علينا إيجاد أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب لرقمنا (٩١) وطرحه من الرقم. وفى مثالنا سيكون أقرب مضاعف هو ٩١ لأن ٧ × ١٣ يساوى ٩١. وطرح ٩١ من ٩١ يعطينا رقم صفر. وأنت سوف تستخدم الرقم صفر فى خلال لحظات، وهى الخطوة السادسة.

فى الخطوة السابعة لابد أن نضع فى اعتبارنا السنوات الكبيسة. اقسم أول رقمين على أربعة وتخلص من الكسور المتبقية. وهى الخطوة الثامنة. حاصل قسمة ٩١ على أربعة هو ٢٢ مع وجود كسر هو ٣. إذن فالرقمان الخاصان بـ ٩١ هما صفر و ٢٢.

الآن، دعنا نواصل مع الخطوات من ٩ إلى ١١ للانتهاء من معادلتنا.

بالنسبة للخطوة التاسعة علينا جمع الأرقام الخاصة بالشهر واليوم والقرن والرقمين الخاصين بأول رقمين من العام. دعنا نقم بذلك للتاريخ الموافق ١٣ مارس ١٨٩١. الأرقام التى حددناها للخطوات الخمس هى: مارس هو ٤، اليوم الثالث عشر هو ٦، القرن ١٨٠٠ هو ٢، للعام ٩١ لدينا صفر و ٢٢. اجمع ٤، ٦، ٢، صفر، ٢٢ ليصبح لديك ٣٤.

الخطوة العاشرة: اطرح أقرب مضاعف للرقم ٧ من ٣٤. إن أقرب مضاعف هو ٢٨: ٣٤ ـ ٢٨ = ٦. الخطوة الأخيرة وهى الخطوة ١١ هى تحويل الرقم إلى يوم من أيام الأسبوع.

أيام الأسبوع. إن تحويل أيام الأسبوع إلى أرقام عملية غاية فى السهولة. سوف نبدأ بالرقم ١ ليوم الأحد وسنواصل بالترتيب حتى ننتهى بالرقم ٧ ليوم السبت.

إذن، فى خطوتنا الأخيرة ـ وهى الحادية عشرة ـ علينا تحويل رقم ٦ إلى

يوم من أيام الأسبوع. وهو يوم الجمعة. أنت الآن تعرف أن ٣١ مارس ١٨٩١ كان يوم جمعة.

وللتأكد من أنك تفهم تلك المعادلة أود منك استخدامها لتخبرنى أى يوم من الأسبوع كان يوافق التاريخ ٧ ديسمبر ١٩٤١. بعد ذلك سأعطيك الإجابة. يمكنك العودة للخطوات السابقة للاستعانة بها. قم بذلك الآن. ◆

حسنًا . ما الرقم الخاص بشهر ديسمبر؟ (بابا نويل يمسك بست هدايا). إنه الرقم ٦.

واليوم من الشهر هو ٧ وللحصول على رقمنا المراد سنطرح منه أقرب مضاعف للرقم ٧ وهو ٧ بالطبع. إذن، فإن رقمنا هو صفر.

والرقم الذى حددناه للقرن العشرين "١٩٠٠" هو أيضًا صفر.

الآن، فإن أول رقمين من العام هما ٤١: ما أقرب مضاعف للرقم ٧ من هذا الرقم؟ ٣٥ وبطرح ٣٥ من ٤١ نحصل على ٦. وهذا هو رقمنا الأول الخاص بالعام. وللتوصل للرقم الثانى سوف نقسم العام على ٤ ونتخلص من الباقى. وحاصل قسمة ٤١ على ٤ هو ١٠ ـ وهو رقمنا الثانى.

الآن، اجمع الشهر (٦ لشهر ديسمبر) واليوم (صفر لليوم السابع) والرقمين الخاصين بأول رقمين من العام (٦ و ١٠). وبجمع ٦ وصفر وصفر و ٦ و ١٠ نحصل على الرقم ٢٢. اطرح من هذا الرقم مضاعف رقم ٧ الأقرب له. وفى هذه الحالة المضاعف الأقرب هو ٢١ بالطبع، إذن ٢٢ ــ ٢١ يساوى ١. وبتحويل هذا الرقم لأحد أيام الأسبوع سوف تحصل على يوم الأحد. وإن كنت لا تعرف ذلك بالفعل، فيوم ٧ ديسمبر من عام ١٩٤١ كان اليوم الذى قصفت فيه اليابان ميناء بيرل هاربور. وأى شخص عاصر هذا الحدث يعرف أنه وقع فى صبيحة يوم الأحد.

وقد تتساءل ماذا تفعل إن كان حاصل جمع أول رقمين من العام هو رقم أصغر من ٧، كما فى المثال ١ أكتوبر ١٩٠٦. فى مثل هذه الحالات ـ كما هو الحال مع أيام الشهر الأصغر من ٧ ــ فإن عملية الطرح ستعطينا نتيجة سلبية لذا فسوف نستخدم رقم صفر عوضًا عن الرقم السلبى.

ولنرى كيفية القيام بذلك دعنا نستخدم المعادلة مع المثال ١ أكتوبر ١٩٠٦.

بالنسبة لرقم الشهر ـ الخطوة الأولى ـ فهو ١ (تخيل شجرة تتساقط أوراقها). واليوم هو ١ (الخطوة الثانية). والباقى بعد طرح سبعة هو صفر (الخطوة الثالثة) بما أننا لا نستخدم أرقامًا سلبية. وبالنسبة للقرن "١٩٠٠" (الخطوة الرابعة) فإن الرقم الخاص به هو صفر. وأول رقمين من العام هما "٠٦" (الخطوة الخامسة). وبطرح ٧ من ٦ يتبقى لنا رقم صفر ثانية (الخطوة السادسة) لأننا لا نستخدم أرقامًا سلبية. وبقسمة "٠٦" على ٤ نحصل على رقم ١ (الخطوة السابعة) مع وجود باقٍ وهو ٢ (الخطوة الثامنة).

الآن، اجمع الخطوات ١، ٣، ٤، ٦، ٧ ـ أو ١، صفر، صفر، صفر، صفر، ١. المجموع هو ٢. وبما أن المجموع هو رقم أقل من ٧ فإننا لا نستطيع أن نطرح منه أى مضاعف للرقم ٧ (الخطوة العاشرة) أو سينتهى بنا الحال برقم سلبى مجددًا. لذا فسوف نحول رقم ٢ مباشرة إلى يوم الأسبوع المناظر له؛ وهو يوم الاثنين.

ملخص الفصل الرابع والعشرين

تحويل سلاسل الأرقام الطويلة إلى صور

١. قسِّم أية أرقام طويلة إلى أجزاء أصغر.
٢. اختر كلمات مصورة لكل جزء.
٣. اربط الصور معًا.

حفظ أرقام الهواتف بالذاكرة

١. ابتكر صورة حية للشخص الذى تود حفظ رقمه ـ فذلك هو مشجبك.
٢. قسم رقم الهاتف إلى أجزاء أصغر، وابتكر صورًا لكل جزء.
٣. ضع الصور معًا واربطها بصورة الشخص.

معرفة يوم الأسبوع الموافق أى تاريخ

١. حول الشهر إلى نظيره الرقمى.
٢. بالنسبة لليوم من الشهر اطرح منه أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب له.
٣. احتفظ بالحاصل.
٤. حول أول رقمين من السنة (القرون) إلى نظيرهما الرقمى.

٥. اطرح من هذين الرقمين أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب إليهما.
٦. احتفظ بالحاصل.
٧. اقسم آخر رقمين من العام على أربعة.
٨. تخلص من أية كسور متبقية.
٩. اجمع الأسطر ١، ٣، ٤، ٦، ٧.
١٠. اطرح من إجابة السطر التاسع أحد مضاعفات الرقم ٧ الأقرب لها.
١١. حول الحاصل إلى نظيره الرقمي.

الشهور

يناير	٢	يوليو	صفر
فبراير	٥	أغسطس	٣
مارس	٤	سبتمبر	٦
أبريل	صفر	أكتوبر	١
مايو	٢	نوفمبر	٤
يونيو	٥	ديسمبر	٦

أيام الشهر

النظير الرقمي: اطرح من هذا الرقم مضاعف الرقم ٧ الأقرب له. وإن كان التاريخ هو رقم من ١ إلى ٧ استخدم هذا الرقم.

القرون

السابع عشر	٦
الثامن عشر	٤
التاسع عشر	٢
العشرون	صفر

النظير الرقمي للأيام

الأحد	١

الاثنين ٢
الثلاثاء ٣
الأربعاء ٤
الخميس ٥
الجمعة ٦
السبت ٧

الفصل الرابع والعشرون ـ تمارين ذهنية ضرورية

التمرين الأول

إلى جوار كل رقم اكتب الصوت المناظر له وفكر فى كلمة مصورة للرقم.

١٧٣
٣١٤
٣٣٩
١١٦
٨١٨
٩١٩
٥٩٦
٧٢٠
٥٠٠
٣٦١
٢٨٧
٤٩٤
٦٧٢
٩٤٦
٧٨٩

١٠٦١
٧٤٥٨

٨١٩٩
٣٢٧٦
٥٥٢٣
٦٦٠٠
٣٩٢٢ـ٢٤٤
٧٢٨١ـ٧١٣
٩٣٢, ٢١ دولاراً
٢١٥, ٥١٢ دولاراً
٠٠٩٨, ٥٦١
٩٠٦٣ـ ٩٢٢
٦٠٧, ٨ دولاراً
٤٩٩, ٣٣٣ دولاراً

التمرين الثانى
أوجد الرقم الثلاثى المُنَاظِر لقائمة الكلمات التالية:

١. صمام
٢. قمع
٣. وخزت
٤. خسارة
٥. رفيق
٦. إسعاف
٧. فساد
٨. خزام
٩. ترفيه
١٠. صخرة
١١. سرقة
١٢. خرافة
١٣. عناد

١٤. زخرفة
١٥. جراد
١٦. مجرة
١٧. قرعة
١٨. مفك
١٩. قصر
٢٠. خزف

(الإجابات: صمام ـ ٤٤١، قمع ـ ٣٤٦، وخزت ـ ٧٠٥، خسارة ـ ٢٠٥، رفيق ـ ٦٩٢، إسماف ـ ٩٣٠، فساد ـ ٧٠٩، خزام ـ ٤٠٥، ترفيه ـ ٩٢٧، صخرة ـ ٢٥١، سرقة ـ ٦٢٠، خرافة ـ ٩٢٥، عتاد ـ ٧٧٣، زخرفة ـ ٩٥٠، جراد ـ ٧٢٨، مجرة ـ ٢٨٤، قرعة ـ ٣٢٦، مفك ـ ٦٩٤، قصر ـ ٢١٦، خزف ـ ٩٠٥).

٢٥ تذكر أوراق اللعب

عقدت ورشة عمل ذات مرة فى "لاس فيجاس" حضرها نحو ألف شخص. قلت للحشد:"إن ذلك فصل لتدريس الذاكرة الخارقة. من منكم يرغب فى تعلم طريقة لتذكر أوراق اللعب؟". وقد رفع جميع الحاضرين أيديهم. قلت فى سعادة: "هذا عظيم. ولكن بعد تعلم هذه الطريقة أرجو ألا تستخدموها بشكل غير عادل ضد أصدقائكم لكسب المال". وقد صاح رجل من آخر القاعة قائلاً: "ولم لا؟".

إن طريقة استخدامك لمهاراتك هو أمر يرجع إليك، ولكننى أضمن لك أنه بمجرد اتقانك للتقنيات المشروحة فى هذا الفصل سوف تصبح أمهر كثيرًا من رفاقك لاعبى الورق الآخرين. وتلك التقنيات تناسب أى لعبة تتطلب تذكر ما الأوراق التى لعبها من ومتى مثل لعبة "البريدج". وهكذا لن تصبح مثل هذه الألعاب مجرد ألعاب حظ وإنما ألعاب قائمة على مهارة ـ أى الذاكرة ـ مما سيعطيك الأفضلية على غيرك.

وكما قلت أكثر من مرة خلال هذا الكتاب، فكى تتذكر أى شىء تحتاج ثلاثة أشياء: (١) مكان لوضع المعلومة، أو مشجب، (٢) تحويل المعلومة إلى صورة حية، (٣) غراء ذهنى لربط الصورة بالمشجب وهو الحركة. ونحن قد تدربنا كثيرًا بالفعل على الخطوتين: الأولى والثالثة، حيث قمنا بابتكار المشاجب وربط الصور معًا باستخدام الحركة. وسنقوم باستخدام هاتين الخطوتين مع أوراق اللعب، تمامًا كما

استخدمناهما من قبل. الجانب الوحيد الجديد فى هذه العملية فيما يتعلق بأوراق اللعب هو الخطوة الثانية، وهى تحويل أوراق اللعب إلى صور. وسنخصص أغلبية هذا الفصل لتعلم كيفية القيام بذلك ـ مستخدمين كلماتنا المصورة وقائمة الجسم. بعد ذلك سوف أعطيك بعض الأمثلة عن الطريقة التى يمكنك أن تستخدم بها هذه المهارة بالفعل أثناء ممارسة لعبة الأوراق.

ضع على مقربة منك مجموعة من أوراق اللعب حيث سنحتاج إليها فى بعض التدريبات بهذا الفصل.

ابتكار صور لأوراق اللعب

سوف نقوم بتحديد مفردات مصورة لأوراق اللعب الاثنتين وخمسين جميعًا. وهذا لن يكون صعبًا. ففى الواقع، خلال الدقائق القليلة التالية سوف يكون لديك صورة لكل ورقة لعب محفوظة فى ذاكرتك، لأنك قطعت نصف المسافة وصولاً إلى هذا الهدف بابتكارك كلمات مصورة للأرقام من ١ إلى ١٠٠. الآن سوف نحدد رقمًا لكل ورقة لعب. وبمجرد أن نفعل ذلك سنكون قد انتهينا من أداء مهمتنا لأننا نمتلك بالفعل صورًا لكل الأرقام.

وثمة طريقة بسيطة للقيام بذلك. إن أوراق اللعب مقسمة إلى أربعة نقوش أساسية: البستونى والديناري والأسباتى والكوبة. وسوف نحدد أرقامًا رئيسية معينة لكل نقش من النقوش الأربعة.

البستونى: تخيل أنك تمسك بمجراف صغير ـ شكل النقش البستونى ـ فى يديك. فى عين عقلك خذ هذا المجراف واضرب كرة بولنج عاليًا لتطير بالسماء. الآن ما هو رقم كرة البولنج بقائمة الشجرة؟ إنه الرقم "١٠". إذن سوف نبدأ عملية ابتكار الصور بتمثيل النقش البستونى بالرقم "١٠".

الديناري. دعنا نواصل مع النقش الديناري. تخيل ساعيًا فى ذهنك مغطى بالماس (الشكل الديناري)، الذى يتلألأ فوقه. الآن ما هو رقم الساعى بقائمة الكلمات المصورة؟ ٣٠. إذن سنمثل النقش الديناري بالرقم ٣٠.

الأسباتى. تخيل سيخًا فى ذهنك. الآن تخيل زهورًا ضخمة (الأسباتى هو شكل الزهرة) تقوم بمحاربتها مستخدمًا هذا السيخ. السيخ هو رقم "٥٠" بقائمة كلماتنا

المصورة، إذن سوف نمثل النقش الأسباتى بالرقم "٥٠".

١الكوبة. تخيل فى ذهنك زوجاً إلى جوار زوجته بعد زفافهما. تخيل بعد ذلك قيام المدعوين بنثر قلوب صغيرة فوقهما بحيث تغطيهما تماماً (الكوبة هو النقش المشابه للقلوب). الزوج هو رقم "٨" بقائمة كلماتنا المصور، إذن سنمثل نقش الكوبة (أو القلوب) بالرقم "٨٠".

دعنا نراجع الأربعة أرقام الرئيسية التى قمنا بتحديدها أعلاه بالإجابة عن الأسئلة التالية: ما الرقم الذى يمثل النقش البستونى؟ لابد أن تقفز صورة مجراف يضرب كرة بولنج إلى ذهنك. الرقم هو "١٠". ما الرقم الذى يمثل النقش الدينارى؟ سوف تتذكر الساعى المغطى بالماس، والساعى هو رقم "٣٠". ما الرقم الخاص بالشكل الأسباتى؟ لقد تذكرت محاربتك للزهور بالسيخ، والسيخ هو رقم "٥٠". ماذا عن الكوبة؟ لقد تذكرت الزوج الذى يسير إلى جوار زوجته بينما تغطيهما القلوب. والزوج هو رقم "٨٠".

تأكد من حفظك لهذه الأرقام الأربعة الرئيسية جيداً. راجعها عن طريق حجب أحد جانبى القائمة أدناه ثم الآخر للتأكد أنه بمجرد ترديدك للنقش تتذكر على الفور الرقم وبمجرد ترديدك للرقم تتذكر النقش الخاص به. قم بذلك الآن. ◆

البستونى	١٠
الدينارى	٣٠
الأسباتى	٥٠
الكوبة	٨٠

الآن كيف نحدد رقماً لكل ورقة داخل مجموعة النقش؟ يوجد ثلاث عشر ورقة بكل مجموعة: ونحن نحدد ببساطة رقماً لكل ورقة ــ من ١ إلى ١٣ ــ ونضيفه إلى الرقم الأساسى الذى حددناه لمجموعة النقش.

وفى الذاكرة الهائلة نبدأ بالآس ثم نواصل بالأرقام ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، الولد، البنت، الملك. الولد هو رقم "١١"؛ البنت هى رقم "١٢"، الملك هو رقم ١٣.

١البستونى. نقش البستونى هو الرقم ١٠. ولتحديد الرقم الخاص بآس البستونى ــ وهو "١" ــ أضفه إلى "١٠" ليصبح لدينا الرقم ١١. إذن فآس البستونى هو الرقم

١١. رقم ٢ من البستونى هو ١٢ لأن ١٠ + ٢ = ١٢. ٣ من البستونى هو ١٣. ٤ من البستونى هو ١٤، وهكذا. ولد البستونى هو ٢١ (أضف ١١ إلى ١٠)، البنت هى ٢٢ (أضف ١٢ إلى ١٠)، والملك هو ٢٣ (أضف ١٣ إلى ١٠). الآن لدينا رقم لكل ورقة من أوراق البستونى.

دعنا نلخص ذلك بإجراء تمرين مراجعة. أعطنى الأرقام الخاصة بالأوراق، مع ترديد تلك الأرقام بصوت عال. استخدم مسطرة لإخفاء الأجوبة أو أجر هذا التمرين مع شريك.

ما الرقم الخاص بالورقة ٧ من البستونى؟
١٧

ما الرقم الخاص بالورقة ١٠ من البستونى؟
٢٠

ما الرقم الخاص بآس البستونى؟
١١

ما الرقم الخاص بولد البستونى
٢١

ما الرقم الخاص بملك البستونى؟
٢٣

ما الرقم الخاص ببنت البستونى؟
٢٢

ما الرقم الخاص بولد البستونى؟
٢١

ما الرقم الخاص بالورقة ٢ من البستونى؟
١٢

ما الرقم الخاص بآس البستونى؟

١١

ما هو الرقم الخاص بالورقة ٨ من البستونى؟

١٨

ما هو الرقم الخاص بالورقة ٩ من البستونى؟

١٩

ما هو الرقم الخاص بالورقة ٥ من البستونى؟

١٥

ما مدى سرعتك فى التوصل للأجوبة؟ فى التمرين أدناه أريد منك التركيز على سرعتك، بحيث يصبح تذكرك للأرقام فوريًا. غط أحد جانبى القائمة ثم الآخر. وعند قراءاتك لعنصر ما لابد أن يقفز الرقم أو الورقة المناظرة إلى ذهنك على الفور. أود منك التدرب على مدار خمس إلى عشر دقائق، سواء وحدك أو مع شريك، حتى يقودك الرقم إلى الورقة على الفور وتقودك الورقة إلى الرقم على الفور. ردد كل شىء بصوت عال. أجر هذا التدريب الآن. ◆

٧ من البستونى	١٧
١٠ من البستونى	٢٠
ولد البستونى	٢١
ملك البستونى	٢٣
بنت البستونى	٢٢
٢ من البستونى	١٢
آس البستونى	١١
٨ من البستونى	١٨
٩ من البستونى	١٩
٥ من البستونى	١٥

٩ من البستونى ١٦

٣ من البستونى ١٣

٤ من البستونى ١٤

سوف نتدرب مرة أخرى مازجين كل شىء، للتأكد من أننا وصلنا للسرعة المطلوبة قبل الانتقال إلى مجموعة النقش التالية. وأنا سوف أعطيك رقمًا أو ورقة وسوف تجيب أنت فورًا بالعنصر المناظر. استخدم مسطرة أو قم بذلك مع شريك. وتذكر أن تردد كل شىء بصوت عال، ولابد من القيام بذلك بسرعة فائقة.

مستعد؟ دعنا نبدأ.

١٩؟

٩ من البستونى

٢٣؟

ملك البستونى

٢٠؟

١٠ من البستونى؟

١١؟

آس البستونى

٥ من البستونى؟

١٥

٨ من البستونى؟

١٨

ملك البستونى؟

٢٣

ولد البستونى؟
٢١

١٠ من البستونى؟
٢٠

٧ من البستونى؟
١٧

١١؟
آس البستونى

١٦؟
٦ من البستونى

٢٢؟
بنت البستونى

٢١
ولد البستونى

١٢؟
٢ من البستونى

آس البستونى؟
١١

هل وصلت إلى السرعة المطلوبة؟ عد إلى القائمة المكونة من عمودين أعلاه وتدرب على مجموعة البستونى لمدة خمس إلى عشر دقائق إضافية لتتأكد من أنك تحفظها جيدًا. ◆

الديناري : دعنا نواصل مع مجموعة نقش الديناري. ما هو الرقم الأساسى الخاص بنقش الديناري؟ كان الماس يغطى الساعى بالكامل، والساعى هو الكلمة المصورة

رقم ٣٠. إذن رقمنا الأساسي لمجموعة الديناري هو ٣٠.

تدرب على كلا العمودين أدناه حتى يصبح تذكرك للأرقام والأوراق فوريًا بكلا الاتجاهين. اقرأ رقم الورقة على اليمين ثم أجب بالرقم على الفور؛ أو اقرأ الرقم ثم أجب باسم الورقة. قم بذلك في كلا الاتجاهين على مدار خمس إلى عشر دقائق قبل أن تواصل. ◆

٧ من الديناري	٣٧
١٠ من الديناري	٤٠
ولد الديناري	٤١
ملك الديناري	٤٣
بنت الديناري	٤٢
٢ من الديناري	٣٢
آس الديناري	٣١
٨ من الديناري	٣٨
٩ من الديناري	٣٩
٥ من الديناري	٣٥
٦ من الديناري	٣٦
٣ من الديناري	٣٣
٤ من الديناري	٣٤

سوف نتدرب مرة أخرى للتأكد من أنك وصلت للسرعة المطلوبة قبل الانتقال لمجموعة الأسباتي. سوف أعطيك الرقم أو الورقة وسوف تجيب أنت على الفور بالعنصر المناظر. وكما فعلنا من قبل، استخدم مسطرة أو قم بذلك مع شريك. فلتكن سرعتك كبيرة من فضلك وأجب بصوت عال.

مستعد؟ ابدأ.

٣١؟

آس الديناري

٣٦؟

٦ من الديناري

٤٠

١٠ من الديناري

بنت الديناري؟

٤٢

ملك الديناري؟

٤٣

ولد الديناري؟

٤١

٣ من الديناري؟

٣٣

٥ من الديناري؟

٣٥

٩ من الديناري؟

٣٩

١٠ من الديناري؟

٤٠

ولد الديناري؟

٤١

بنت الديناري؟

٤٢

ملك الديناري؟

٤٣

ولد الديناري؟

٤١

بنت الديناري؟

٤٢

ملك الديناري؟

٤٣

الآن أريد منك الإمساك بورق اللعب الخاص بك. استخرج مجموعة البستوني ومجموعة الديناري واخلطهما جيدًا، ومع الإمساك بمجموعة الورق بيدك ووجهها لأسفل اقلب ورقة بعد الأخرى. وبمجرد أن ترى الورقة أجب بالرقم المناظر على الفور. قم بذلك بأقصى سرعة ممكنة. بعد أن تنتهي من مجموعة الأوراق التي تمسك بها أعد خلطها وأجرِ هذا التمرين ثانية. كرر التدريب لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة ـ فأنا أرغب في أن يكون استحضارك للرقم فوريًا. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

الأسباتي. الآن سوف نواصل مع مجموعة نقش الأسباتي. ماذا كنت تفعل بالزهور؟ تضربها بالسيخ، الذي يمثل الرقم ٥٠. إذن رقمنا الأساسي لمجموعة نقش الأسباتي هو ٥٠.

كما فعلت مع مجموعة الديناري تدرب على العمودين أدناه في كلا الاتجاهين. اقرأ اسم الورقة على اليمين وعلى الفور أجب بالرقم: أو اقرأ الرقم وعلى الفور أجب باسم الورقة. كرر ذلك بكلا الاتجاهين لمدة خمس إلى عشر دقائق قبل أن نواصل. ◆

٧ من الأسباتى	٥٧
١٠ من الأسباتى	٦٠
ولد الأسباتى	٦١
ملك الأسباتى	٦٣
بنت الأسباتى	٦٢
٢ من الأسباتى	٥٢
آس الأسباتى	٥١
٨ من الأسباتى	٥٨
٩ من الأسباتى	٥٩
٥ من الأسباتى	٥٥
٦ من الأسباتى	٥٦
٣ من الأسباتى	٥٣
٤ من الأسباتى	٥٤

الآن دعنا نشرع فى اختبارك الأول لنتأكد من أننا وصلنا للسرعة المطلوبة. بعد أن أعطيك الرقم أو اسم الورقة أجب بنظيره على الفور. استخدم مسطرة أو قم بذلك مع شريك. فلتكن سرعتك كبيرة وردد كل شىء بصوت عال.

مستعد؟ ابدأ.

٥١؟

آس الأسباتى

٥٥؟

٥ من الأسباتى

٥٩؟

٩ من الأسباتى

٦٠؟

١٠ من الأسباتى

٦٣؟

ملك الأسباتى

١٢؟

ما هى ٢ من البستونى؟

٥ من الأسباتى؟

٥٥

٦٣؟

ملك الأسباتى

٦٠؟

١٠ من الأسباتى

٥٨؟

٨ من الأسباتى

٣٦؟

٦ من الديناري

١٩؟

٩ من البستونى

عد إلى القائمة المكونة من عمودين وتدرب على مجموعة الأسباتى لمدة خمس إلى عشر دقائق. تأكد من أنك تحفظ الرقم واسم الورقة بكلا الاتجاهين. قم بذلك الآن. ◆

الكوبة. الآن دعنا نواصل مع الكوبة. ما هى صورتك لنقش الكوبة؟ القلوب التى تغطى الزوج وزوجته، والزوج هو الرقم "٨٠". إذن الرقم الأساسى الذى يمثل مجموعة نقش الكوبة هو "٨٠".

تدرب على العمودين أدناه كما فعلت قبل ذلك. ردد اسم الورقة على اليمين وعلى الفور أجب بالرقم، وبعد ذلك ردد الرقم وأجب على الفور باسم الورقة المناظرة. قم بذلك فى كلا الاتجاهين لمدة خمس إلى عشر دقائق قبل أن نواصل. ◆

٧ من الكوبة	٨٧
١٠ من الكوبة	٩٠
ولد الكوبة	٩١
ملك الكوبة	٩٣
بنت الكوبة	٩٢
٢ من الكوبة	٨٢
آس الكوبة	٨١
٨ من الكوبة	٨٨
٩ من الكوبة	٨٩
٥ من الكوبة	٨٥
٦ من الكوبة	٨٦
٣ من الكوبة	٨٣
٤ من الكوبة	٨٤

الآن دعنا نُجْر تدريبًا للتأكد من أننا قد وصلنا للسرعة المطلوبة. سوف أعطيك رقمًا أو اسم ورقة وسوف تعطينى أنت العنصر المناظر. وتذكر أن السرعة مهمة، وقم بذلك بصوت عال.

مستعد؟ ابدأ.

٨٩؟

٩ من الكوبة

٨٣؟

٣ من الكوبة

٩٣؟

ملك الكوبة

٨١؟

آس الكوبة

٩٠؟

١٠ من الكوبة

٨٨؟

٨ من الكوبة

٨٤؟

٤ من الكوبة

ماذا عن ٣ من الكوبة؟

٨٣

ولد الكوبة؟

٩١

بنت الكوبة؟

٩٢

ملك الكوبة؟

٩٣

الآن خصص من خمس إلى عشر دقائق لمراجعة قائمة الكوبة المكونة من عمودين أعلاه لتتأكد من أنك حفظت الأرقام بشكل جيد داخل ذاكرتك. ◆

دعنا نمسك بأوراق اللعب الخاصة بك ثانية ونفعل نفس الشيء الذى فعلناه فى مجموعتى الديناري والبستوني مع مجموعتى الكوبة والأسباتى. اخلط مجموعتى الأسباتى والكوبة وضع الورق ووجهه لأسفل ثم اقلب ورقة ورقة مع الإجابة باسم كل واحدة بأكبر سرعة ممكنة. أمضِ الخمس عشرة دقيقة التالية فى التدرب على هاتين

المجموعتين. إن تلك طريقة هائلة للمراجعة. أغلق الكتاب وقم بذلك الآن. ◆

الآن، كرر التمرين مع أوراق اللعب كاملة. اخلط الورق جيدًا وأمض خمس عشرة دقيقة فى الكشف عن الورق وترديد أرقامه. قم بذلك الآن. ◆

إن كنت لاعب أوراق سيئًا فإنى أقترح عليك إجراء هذا التدريب بشكل متكرر خلال الأيام القليلة التالية. فكلما أكثرت من التدرب زادت السرعة التى تعمل بها ذاكرتك وتحسنت مقدرتك على تذكر ما تحتاج إلى تذكره أثناء ممارستك للعبة الورق فعلاً.

وبالنسبة لآخر تمرين فى هذا الدرس سوف تتدرب بشكل مختلف مع حفنة أوراق اللعب. لقد تدربنا على الإجابة بالرقم عند قلب الورقة ورؤيتها. الآن ـ بما أننا أتقنا هذا التدريب ـ أود منك التدرب على الإجابة بالكلمة المصورة التى تمثلها كل ورقة. على سبيل المثال سوف تقلب ورقة وترى أنها ٤ من الكوبة. ما هى الكلمة المصورة التى تمثل ورقة ٤ من الكوبة؟

دعنا نفكر. إن الرقم الذى يمثل الورقة ٤ من الكوبة هو ٨٤ (٨٠ + ٤). وما هى الكلمة المصورة التى حددناها للرقم ٨٤ منذ بضعة فصول مضت؟ لابد أن يكون قد قفزت داخل ذهنك الآن صورة لموجة. إذن الكلمة المصورة للورقة ٤ من الكوبة هى "موجة".

دعنا نُجَرِ هذا التدريب مرة أخرى. ما الكلمة المصورة لآس الديناري؟

آس الديناري هو الرقم ٣١ (٣٠ + ١). وما الكلمة المصورة التى تقفز إلى ذهنك حينما تتذكر الرقم ٣١ ـ صورة طائر الصعوة. إذن "صعوة" هى الإجابة.

إذن الآن أود منك البدء فى قلب ورق اللعب. وعند رؤيتك لكل ورقة فكر فى الرقم ولكن أجب بالكلمة المصورة التى تمثل هذا الرقم. أنت تستخدم الأبجدية الصوتية التى تعلمتها بالفعل وترى كل صورة بوضوح فى ذهنك.

أغلق الكتاب وابدأ فى قلب الورق الآن. ◆

تقنيات اللعب

لقد حفظت بذاكرتك الآن الأرقام والصور الخاصة بالاثنتين وخمسين ورقة لعب. الآن، إن رأيت أحدهم يلعب الورقة ٤ من الكوبة على سبيل المثال سوف نعرف أنها تمثل الرقم ٨٤ والذى يمثل كلمة موجة. وتلك ستكون وسيلة مساعدة رائعة عند

ممارستك لعبة الأوراق.

كيف تستخدم هذه الصور؟ هناك طريقتان أساسيتان: الأولى معرفة الورقة التى يلعبها كل شخص عند ممارسة لعبة الورق فى إطار مجموعة.

دعنا نفترض أنك تلعب إحدى الألعاب مع ثلاثة أشخاص آخرين. ولتكن البريدج مثلاً. فى البريدج، من المهم للغاية محاولة تتبع الأوراق التى لعبها كل شخص. ضع فى ذهنك خطواتنا الثلاث لتذكر أية معلومة، وأنك الآن تملك صورة لكل ورقة. ماذا تحتاج لاستخدام هذه الصور؟ مشجبًا لربطهم به. يمكن أن تستخدم أية قائمة من قوائم المشاجب لهذا الغرض. فحينما يلقى أحد الأشخاص ورقة أو يفوز بورقة معينة، ببساطة ابتكر صورة لهذه الورقة وضعها على مشجب.

وقائمة المنزل هى أكثر القوائم التى أجدها مفيدة فى لعبة الورق. حدد غرفة لكل لاعب، بحيث يصبح للجميع حجراتهم. ونحن قد وضعنا خمسة مشاجب بكل غرفة. لذا فإن اللاعب (أ) على سبيل المثال يمتلك الحجرة (١) وهى غرفة معيشتك التى تضم أريكة وجهاز استريو ومكتبة ومقعدًا وتلفازًا. واللاعب (٢) يملك غرفة الطعام ذات المشاجب الخمسة. وبالطبع يمكنك زيادة قائمة مشاجبك كما تشاء، وفقًا لمستوى كفاءتك ومهارتك فى استخدام الذاكرة الخارقة.

وعند رغبتك فى تذكر ورقة معينة ألقاها أحد اللاعبين خذ صورة هذه البطاقة واربطها بالمشجب الأول بالغرفة الأولى. فإن قام اللاعب (أ) بإلقاء الورقة (٤) من الكوبة على سبيل المثال، سوف تربط الموجة بالأريكة. ربما تتخيل أريكة ما تسبح فوق موجة عالية. ويمكن القيام بهذا مع أى عدد من الأوراق تشاء. إن الأمر يشبه وضع خزانة ملفات فوق رأس كل لاعب، وأنت يمكنك النظر إليها وقتما شئت لتتذكر أى الأوراق التى لعبها شخص ما. ووجه التميز لديك بالطبع هو أنك الشخص الوحيد الذى يمتلك مثل هذه المعلومات.

يمكنك كذلك استخدام تقنيات الذاكرة الهائلة التى تعلمتها إذا أراد شخص ما اختبارك بترديده اسم الأوراق أو قلبها وكنت أنت بحاجة بالتالى لتذكر الترتيب الصحيح. فعند قلب الورقة ستعرف الصورة الخاصة بها على الفور. استخدم نفس طريقة المشاجب التى استخدمتها أعلاه. ربما تفضل القوائم الأخرى ـ قائمة الجسم أو قائمة الشجرة ـ لهذا الغرض. لا بأس. أهم شىء هو ربط الورقة التى يتم ترديد اسمها أو قلبها بمشجب ما.

بعض الناس يفضلون أسلوب الربط التسلسلى عند ممارسة لعبة الورق. فهم يأخذون صورة كل ورقة يتم إلقاؤها أو كشفها ويحولونها إلى قصة خيالية. وذلك يشبه إلى حد كبير قصة تمثال الحرية، التى كانت تزداد جنونًا كلما تقدمنا نحو النهاية. ولكن عن طريق مراجعتها داخل عقولهم يستطيع هؤلاء اللاعبون تذكر الترتيب الصحيح للأوراق التى يلقيها اللاعبون الآخرون.

حتى إن كان لعب الورق لا يستهويك، فإن تمارين الذاكرة المعروضة فى هذا الفصل تعد ممتازة لتحسين مهارات الذاكرة لديك بوجه عام وسرعتك بوجه خاص. فقط، اجلب مجموعة ورق لعب وامض بعض الوقت فى حفظ الأرقام والصور الخاصة بالاثنتين وخمسين ورقة. وبمجرد حفظك لها ستصبح ملكًا لك وسيمكنك استخدامها وقتما شئت.

ملخص الفصل الخامس والعشرين

النظائر الرقمية لأوراق اللعب

مجموعة نقش البستونى ١٠

آس البستونى	١١
٢ من البستونى	١٢
٣ من البستونى	١٣
٤ من البستونى	١٤
٥ من البستونى	١٥
٦ من البستونى	١٦
٧ من البستونى	١٧
٨ من البستونى	١٨
٩ من البستونى	١٩
١٠ من البستونى	٢٠
ولد البستونى	٢١
بنت البستونى	٢٢

مجموعة نقش الديناري ٣٠

مجموعة نقش الأسباتى ٥٠

٩ من الأسباتى	٥٩
١٠ من الأسباتى	٦٠
ولد الأسباتى	٦١
بنت الأسباتى	٦٢
ملك الأسباتى	٦٣

مجموعة نقش الكوبة ٨٠

آس الكوبة	٨١
٢ من الكوبة	٨٢
٣ من الكوبة	٨٣
٤ من الكوبة	٨٤
٥ من الكوبة	٨٥
٦ من الكوبة	٨٦
٧ من الكوبة	٨٧
٨ من الكوبة	٨٨
٩ من الكوبة	٨٩
١٠ من الكوبة	٩٠
ولد الكوبة	٩١
بنت الكوبة	٩٢
ملك الكوبة	٩٣

الفصل الخامس والعشرون ـ تمرين ذهنى ضرورى

تمرين

اكتب إجابتين لكل ورقة: الرقم المناظر للورقة والكلمة المصورة المناظرة للرقم.

الرقم	الكلمة المصورة
١. ٧ من الأسباتى	
٢. ولد البستونى	
٣. ٢ من البستونى	
٤. ٣ من الأسباتى	
٥. بنت الأسباتى	
٦. ١٠ من الكوبة	
٧. آس الديناري	
٨. ١٠ من الديناري	
٩. ٦ من الكوبة	
١٠. ٥ من الديناري	
١١. ملك الديناري	
١٢ ٩ من الأسباتى	
١٣. ملك الكوبة	
١٤. ٤ من البستونى	
١٥. ٨ من الكوبة	

الإجابة

١. ٧ من الأسباتى	٥٧	دوخة
٢. ولد البستونى	٢١	صورة
٣. ٢ من البستونى	١٢	رص
٤. ٣ من الأسباتى	٥٣	عنخ
٥. بنت الأسباتى	٦٢	ورك
٦. ١٠ من الكوبة	٩٠	سيف

٧.	آس الديناري	٣١	صعوة
٨.	١٠ من الديناري	٤٠	سماء
٩.	٦ من الكوبة	٨٦	كاجو
١٠.	٥ من الديناري	٣٥	خوع
١١.	ملك الديناري	٤٣	عوام
١٢.	٩ من الأسباتي	٥٩	فخ
١٣.	ملك الكوبة	٩٣	عفة
١٤.	٤ من البستوني	١٤	ماص
١٥.	٨ من الكوبة	٨٨	جوخ

٢٦ وسائل تذكير يومية: من أعياد الميلاد إلى الرؤساء

فى هذا الفصل، سوف أعطيك مزيدًا من الأمثلة عن كيفية تطبيق تقنيات الذاكرة الهائلة على المشكلات والمهام اليومية، مثل تذكر أعياد الميلاد وتواريخ المناسبات ومعرفة أين أوقفت سيارتك، وعدم نسيان جدول الأعمال الذى حددته لليوم التالى قبل النوم. والعديد من هذه الأمثلة يتضمن أرقامًا وكلمات مصورة تعلمتها بالفعل فى بداية الجزء الثانى. واستخدام هذه التقنيات من شأنه أن يجعل حياتك أسهل وأكثر نظامًا إلى حد ما، وسيحد من اعتمادك على الورقة والقلم فى كل شىء.

ضع فى ذهنك دومًا أن الذاكرة الهائلة هى عملية تقوم فيها بتخزين المعلومات بطريقة معينة لاسترجاعها فى وقت لاحق. وبمجرد أن نبدأ فى تطبيق هذه التقنيات لإطلاق العنان للذاكرة الفوتوغرافية التى تملكها بالفعل سوف يصبح استخدامك لتلك التقنيات تلقائيًا. وبذلك يعتاد عقلك غير الواعى على العمل بهذه الطريقة ويطبق التقنيات دون اتخاذك قرارًا واعيًا باستخدامها. فكل ذلك يحدث تلقائيًا - مثل التنفس.

ضع ما يلى فى اعتبارك كذلك. لابد أن تنظر إلى الأمثلة التى سأضربها لك فى هذا الفصل بوصفها نقاط بدء أو حلقات وصل تساعدك على ابتكار تقنياتك

الخاصة التى يمكنك استخدامها فى المواقف التى تقابلك أنت على وجه التحديد. وهناك آخرين من المتخصصين فى الذاكرة يركزون على التفاصيل الدقيقة لطرق تطبيق كل تقنية. وذلك مختلف كل الاختلاف عن النظرية التى طورتها فى معهد الذاكرة الأمريكى، التى تتيح لك قدرًا كبيرًا من الحرية. نعم، وكما رأيت، هناك بالتأكيد قواعد ينبغى اتباعها، ولكننى أتمنى أن تكون قد لاحظت أننى قلت، أكثر من مرة، إن الذاكرة الهائلة قد صممت لتناسب احتياجاتك أنت على وجه الخصوص. امض قدمًا بالسرعة التى تلائمك. استخدم ما تجده أفضل لك. وذلك وثيق الصلة بالمراحل الخمس للتفكير التى ناقشتها فى الجزء الأول: التفكير، الانفعال، البحث، الابتكار، المعرفة. تلك هى المراحل الخمس التى يمر بها عقلك عند قيامه بمعالجة المعلومات، سواء أثناء المرة الأولى أم عند استرجاعه لها لاحقًا. وتلك هى العملية التى ستستخدمها عند تخزينك للمعلومات أثناء دراستك للتدريبات والتقنيات التالية.

كما أننى سبق أن أكدت أنك حينما تبتكر شيئًا فإنك تعرفه. والذاكرة الهائلة تتيح لك الفرصة ـ بل إنها تستجديك فى الواقع ـ كى تصبح مبتكرًا. وقد أخبرتك مرارًا وتكرارًا أنه بمجرد إتقانك للتقنيات لن يصبح هناك ما يسمى صحيحًا أو خطأ وإنما سيكون هناك فقط ما هو "جيد، أفضل، الأفضل". فقد يجدى شىء ما نفعًا معى بينما يجدى شىء آخر نفعًا معك. فطالما أنك تستوعب أساسيات كل تقنية، فإن لك مطلق الحرية فى استخدامها كما تشاء. أتمنى أن تقرأ هذا الفصل وأنت تضع هذا المبدأ فى ذهنك. ففى النهاية، فإن الذاكرة الهائلة هى شىء من صنعك أنت.

لقد تعلمت حتى الآن نحو ٩٠٪ من تقنيات الذاكرة الهائلة. فإن كنت قد أديت العمل المطلوب منك فأنت قد دربت عقلك وأصبحت تتمتع بمقدرة جيدة على التذكر. ولقد قمت بتنمية خيالك وتوسيع مداركه كذلك. فى هذه المرحلة أصبح ما يهم هو رغبتك فى التذكر، وبقاؤك داخل محيط ما تعلمته، واستخدام الخطوات الضرورية لاستحضار المعلومات بالشكل الصحيح فى المواقف الجديدة. ونحن الآن سوف نضع الإضافات على الكعكة.

تذكر أعياد الميلاد والمناسبات

إن تذكر عيد ميلاد شخص أو مناسبة خاصة به يساوى فى أهميته تذكرك لاسمه. فنحن جميعًا نحب أن يتذكرنا الآخرون ـ وخاصة هؤلاء ممن نحبهم. ولعل هذا هو

السبب فى ارتفاع شعبية الاحتفال بأعياد الميلاد والمناسبات الخاصة على المستوى العالمى. إن أعياد ميلادنا ومناسباتنا هى أحد هذه الأشياء الصغيرة ولكنها المهمة التى تحدد كينونتنا وهويتنا. وحينما يتذكر الآخرون هذه التواريخ فإنهم يخبروننا أنهم يهتمون لأمرنا.

ولتذكر أعياد الميلاد سوف نستخدم قاعدتنا القديمة المكونة من ثلاث خطوات فى تذكر أى شىء: مكان لوضع المعلومة، أى المشجب: المعلومة بعد تحويلها إلى صورة: حركة لربط المشجب بالصورة. ويمكن تطبيق نفس هذه القاعدة على أعياد الميلاد. والسؤال الذى يراودك الآن على الأرجح هو كيف تحول عيد الميلاد إلى صورة؟ وللتوصل للإجابة فكر بها بهذه الطريقة: عيد الميلاد عبارة عن سلسلة من الأرقام. وما ينبغى عليك فعله هو تحويل الأرقام إلى صور، وهو الأمر الذى ظللت تتمرس عليه خلال الفصول القليلة الأخيرة. وبمجرد أن تفعل ذلك سيُضْحِى كل شىء يسيرًا بعد ذلك.

دعنا نفترض أن عيد ميلاد زوجتك هو ٢٠ نوفمبر. كيف تتذكره؟ حسنًا، نوفمبر هو الشهر الحادى عشر، ونحن نعلم أن الكلمة المصورة للرقم ١١ هى ماذا؟ "صا، صا" - "صياصى". ماذا عن الرقم ٢٠؟ الرقم صفر هو "سا" أو "زا" و ٢ هو "را". "سا - را" - سرو. إذن ٢٠ من نوفمبر هو "سرو" و "صياصى". فى ذهنك، أريد منك أن تتخيل زوجتك تفتح هدية عيد ميلاد لتجد بها شجرة سرو ضخمة، وتأخذها وتبدأ فى بناء صياصى حولها. تخيل ذلك بوضوح داخل ذهنك.

لماذا أقحمنا هدية عيد ميلاد داخل الصورة؟ إنها مشجبنا، أو مرجعنا. وأنت سوف تعلم أن شجرة السرو والصياصى - اللذين يمثلان الرقمين ٢٠ و ١١ - مرتبطان بعيد ميلاد زوجتك. وحينما تسأل نفسك عن يوم ميلادها سوف تقفز هذه الصورة إلى ذهنك وستستطيع فك شفرتها خلال ثوان. ومشجبك يمكن أن يكون أى شىء مرتبط بهذا التاريخ. فيمكنك أن تستخدم كذلك كعكة عيد الميلاد وتتخيل خروج الشجرة منها.

وبإمكاننا استخدام نفس التقنية لتذكر المناسبات الخاصة أو أى تاريخ مهم. فقط فكر فى شىء واضح ذى علاقة بهذا التاريخ، شىء يوجد بالفعل داخل بنك معرفتك، واجعله مشجبك أو مرجعك. وبالنسبة لذكرى زفاف يمكنك استخدام خاتم زواج أو ملابس زفاف أو الزوجين وهما يسيران إلى جوار بعضهما البعض - أى صورة تذكرك بذكرى زفاف. ولا تنس إقحام الشخص والأشخاص المعنيين داخل الصورة.

فهذا سوف يجعلك تعرف عيد ميلاد أو مناسبة من تلك التى تحاول تذكرها.

دعنا نفترض أنك تحاول تذكر التاريخ الموافق ١٩ يونيو، وهو ذكرى زفاف عمتك. يونيو هو الشهر السادس والكلمة المصورة للرقم (٦) هي "هوكى". أما كلمتنا المصورة للرقم (١٩) فهى "فص". لذا فى ذهنك تخيل زوج عمتك وهو يقدم لها خاتماً به فص شديد الضخامة بعد الاحتفال بالزفاف. بعد ذلك يأتى رجل عجوز ويضرب الفص بمضرب هوكى ليطير بعيداً.

وبعد ذلك حينما تفكر "متى تحين ذكرى زفاف عمتك" سوف تراهما فى عين ذهنك فى حفل الزفاف وهو يمسك بالفص قبل أن يقوم رجل عجوز بضربه بمضرب هوكى. وحفل الزفاف سيكون هو مشجبك، فى حين أن الفص والهوكى سيمثلان التاريخ، وبذلك سيمكنك فك شفرة هذه الصورة وتذكر تاريخ ذكرى الزفاف وهو ١٩ يونيو.

إن كنت تريد تضمين العام أيضاً فقط استخدم التقنيات التى تعلمناها فى الفصل الرابع والعشرين. دعنا نفترض أن عمتك تزوجت فى عام ١٩٥٥. اقسم ١٩٥٥ إلى قسمين. أصبح لدينا الرقم ١٩ مجدداً ـ فص آخر ـ و " خوخ" والتى كانت كلمتنا المصورة للرقم ٥٥. فقط أكمل المشهد مضيفاً فصاً آخر وخوخاً. فربما يحضر أحد المدعوين فصاً آخر بدلاً من ذلك الذى تم إفساده ثم يقوم بضرب الرجل العجوز بالخوخ انتقاماً منه على فعلته.

أعد تخيل المشهد كاملاً فى ذهنك مرتين: زوج عمتك يقدم لها خاتماً ذا فص ضخم، رجل عجوز يضرب الفص بمضرب هوكى، أحد المدعوين يحضر فصاً آخر ويلقى بالخوخ على الرجل العجوز. هل ترى مدى متعة الاستمرار فى زيادة حجم هذا المشهد؟ وفى المرة التالية التى ستسأل نفسك فيها عن موعد زفاف عمتك سيقفز هذا المشهد إلى ذهنك. وكما ذكرت من قبل، فى النهاية، التاريخ فقط هو الذى ستتذكره، فى حين ستظل الصور فى عقلك اللاواعى.

تذكر الهوايات والبيانات الشخصية الأخرى

يمكننا استخدام نفس تقنيات الذاكرة التى استخدمناها مع أعياد الميلاد والمناسبات لتذكر المعلومات الشخصية الأخرى، مع وجود اختلاف بسيط ـ ألا وهو عدم وجود أرقام. دعنا نفترض، على سبيل المثال، أن أحد زملائك ـ أو مجرد شخص قابلته فى

حفل ـ أخبرك أن هوايته هى الاستماع إلى المذياع. وأنت تود تذكر هذه المعلومة.

سوف أقوم أولاً بابتكار صورة مفصلة للمذياع نفسه أو أى شىء يمثل المذياع بالنسبة لى: الهوائى، الصندوق، الميكروفون، المسماع. يمكننى التفكير بعد ذلك فى هذا الشخص وهو يجلس بالمنتزه أو بالمنزل ويستمع للمذياع. ولكنها صورة منطقية للغاية. وأنا أحتاج لإضافة شىء هزلى. يمكننى تضخيم حجم المذياع وصبغه بألوان صاخبة؛ يمكننى أن أضفى عليه قوة مغناطيسية من نوع ما تجعله يحاول الفرار من صديقى فى حين يصارع هو لتثبيته فى مكانه. أو ربما يكون منزله بالكامل عبارة عن مذياع جيب وأنا أراه يتحرك من غرفة لأخرى يستمع للصوت.

وسيتم حفظ هذه المعلومة داخل ذهنى بعد ثوان قليلة. ولاحقًا ـ فى حفل ما أو فى ذلك الأسبوع أو بعد مضى أسابيع أو حتى أشهر، حينما أرى ذلك الشخص ـ سوف أتذكر هوايته. ويمكننى استخدامها لبدء حوار سيمثل بالطبع أحد موضوعاته المفضلة.

يمكن القيام بنفس الشىء لتذكُّر وظيفة شخص ما، أو المكان الذى يفضل أحد الأشخاص قضاء عطلته به، أو ما يحب شخص ما تناوله ـ أى أية معلومة تود تذكرها عن أى شخص. فقط حول المعلومة إلى صورة واستخدم الحركة وضع الصور معًا بشكل هزلى غير واقعى. وهذا العمل الذى لن يستغرق أكثر من بضع ثوان سوف يؤتى ثماره بشكل مدهش بعد ذلك.

وتذكر أنه بإمكانك أن تحفظ بذاكرتك الآن أية معلومة تنطوى على أرقام. فأنت تعلم كيف تحول الأرقام إلى صور باستخدام أبجديتنا الصوتية وكلماتنا المصورة المائة. ويمكنك تحويل الكلمات المصورة إلى أرقام مجددًا كذلك. فلأنك تدربت عليها جيدًا فى بداية هذا الجزء أصبحت الأرقام والأصوات والكلمات المصورة الآن راسخة فى ذهنك، ويمكنك أن تتذكرها فوراً بأى شكل تحتاجه.

أين سيارتى؟

لقد أوقفت سيارتك فى مرآب كبير بوسط المدينة واستمتعت بتناول العشاء مع أصدقاء قدامى وأخذتم تضحكون وتقصون الحكايات طوال الليل. عدت إلى المرآب مستعدًا للعودة إلى المنزل وفجأة تدرك أنك نسيت أين أوقفت سيارتك.

أنا لا أعتقد أن هناك من لم يخض مثل هذا الموقف. وشأنه شأن أى شىء آخر، فإن

مفتاح تذكر مكان إيقافك لسيارتك هو تخزين المعلومة أثناء إيقافك لها. استخدم أيًا من قوائم المشاجب لهذا الغرض.

دعنا نفترض أنك أوقفت سيارتك فى الطابق الخامس. ما هو الرقم ٥ بقائمة الشجرة؟ "القفاز". أثناء ابتعادك عن السيارة تخيل فى ذهنك قفازًا أسود كبير يطوق السيارة ليحميها. وحينما تعود وتسأل نفسك عن مكان السيارة سوف تقفز هذه الصورة إلى ذهنك. سوف تعلم أن "قفاز" هو رقم (٥) بقائمة الشجرة، وبالتالى سوف تعرف الطابق الذى يوجد به السيارة.

ويمكنك تذكر معلومات أكثر تعقيدًا. دعنا نفترض أن السيارة بالطابق (٥د). سوف أغطى السيارة بالقفاز وأضيف كلمة متشابهة صوتياً: حفنة كبيرة من الدبابيس. وحينما أعود وتقفز إلى ذهنى صورة القفاز الذى يغطى السيارة والذى تحوطه حفنة الدبابيس سوف أتذكر أن سيارتى بالطابق (٥د).

وبمجرد أن يصبح عقلك مدربًا بشكل كامل، سوف يضحى كل ذلك سهلاً. سوف تبتكر صورًا وتضعها معًا بطريقة شبه تلقائية أينما كنت. وهذا لن يستغرق فقط بضع ثوان ولكنه أيضًا لن يجعلك تلجأ للورقة والقلم.

وسائل تذكر ذهنية

كم مرة حاولت أن تذكّر نفسك أن تسأل شخصًا ما سؤالاً معينًا عند مقابلته فى المرة التالية، أو القيام بمهمة معينة، وحينما حان وقت القيام بذلك الأمر نسيته تمامًا؟ يمكن لذاكرتك الهائلة أن تنقذك فى هذه المواقف كذلك.

دعنا نفترض أنك تقول لنفسك: "فى المرة التالية التى أقابل فيها صديقى "جون" سوف أسأله عن صحة والدته لأننى سمعت أنها كانت فى المستشفى". وكى تذكر نفسك بالقيام بذلك، فى ذهنك ابتكر ببساطة صورة لـ"جون" وصورة لشىء يذكرك بمستشفى، ربما فراش مستشفى أو جراح يضع قناعًا. بعد ذلك ضع الصورتين معًا بطريقة هزلية، فربما تتخيل الجراح يجرى عملية بممدة "جون" فى حين يقوم "جون" بإعطائه تعليمات أو المجادلة معه. لقد نفذت بالفعل الخطوات الثلاث للتذكر: اختيار مشجب (جون)، ابتكار صور، ووضع الصور معًا.

وفى المرة التالية التى ترى فيها "جون" ما الذى سيقفز إلى ذهنك؟ هذه الصورة، وهى ستذكرك بالسؤال الذى تود طرحه على "جون". وذلك قد يحدث على الفور

أو بعد تبادلكما لبعض كلمات. "نعم يا "جون". أنا بخير. آه، بالمناسبة كيف حال والدتك؟ لقد سمعت أنها كانت بالمستشفى".

يمكنك استخدام هذه التقنية فى أى وقت تود أن تخبر فيه شخصًا ما شيئاً أو تطرح عليه سؤالاً. ربما أريد مشاهدة فيلم بعينه، وأنا أعلم أن "مارى" تشاهد الكثير من الأفلام. فى المرة التالية التى سأراها فيها أود تذكير نفسى بسؤالها عنه. فى ذهنك تخيل شريط السينما السليلويد ينسل من فوق أسطوانته ويلتف حول "مارى". أو ربما تتخيل "مارى" تطير فى الهواء وهى تحمل كاميرا أفلام سينمائية وتصور كل شىء تراه. وفى المرة التالية التى ترى فيها "مارى" سوف تقفز إحدى هاتين الصورتين إلى ذهنك عند تحدثك إليها. وسوف تقول لنفسك: "آه، لقد تذكرت: إننى أريد أن أسألها عن هذا الفيلم".

ثمة شىء آخر ننساه دومًا وهو تلك الفكرة العظيمة التى واتتنا قبل الخلود للنوم أو المهمة التى قررنا القيام بها فى اليوم التالى. وهناك طريقة جيدة لتذكر مثل هذه المعلومات ألا وهى استخدام أية أشياء مادية حولك ـ ربما كتابًا، قلمًا، شيئًا يوجد فوق عمود الفراش. وأخذها من مكانها وإلقاؤها حيث ستراها فى الصباح. ألق بكتاب مثلاً على الأرض فى منتصف الغرفة وفى ذهنك اربط المعلومة التى تود تذكرها بها. استخدم الحركة وابتكر مشهدًا هزليًا: هذا هو كل ما عليك فعله.

أول شىء ستراه فى الصباح هو ذلك الكتاب يرقد فى منتصف الغرفة. وبينما تلتقطه ستفكر قائلاً لنفسك: "آه. ينبغى علىّ فعل كذا وكذا!" أو "إن لدىَّ فكرة عظيمة بشأن كتابى التالى".

إن تلك تقنية شديدة الفعالية يمكن استخدامها فى كثير من المواقف، سواء فى منزلك أو مكتبك. فى الجزء الأول تحدثت عن ابتكار قائمة الأشياء التى توجد فى متناول اليد فى مكتبك، كقائمة مشاجب إضافية. يمكن أخذ أى عنصر من قائمة "فى متناول اليد" هذه وعمل مشجب أقوى منه عن طريق تحريكه إلى مكان لا ينتمى إليه. على سبيل المثال، إن مكتبى فى معهد الذاكرة الأمريكى هو مكان محموم حيث يأتى أشخاص لطرح أسئلة، ويتحدث أشخاص آخرون إلى بعضهم البعض بصوت عال، وترن الهواتف. وأنا أتحدث فى الهاتف كثيرًا. وفى العديد من الأحيان حينما أكون فى خضم حوار ما فإننى أتذكر شيئاً ينبغى علىَّ القيام به قبل مغادرة المكتب. كل ما أفعله هو أخذ شىء من فوق مكتبى وإلقاؤه عند الباب لتحويله إلى مشجب. وبعد عشرين دقيقة أثناء خروجى للحاق بموعد سوف أنظر إلى الأسفل وأرى ما

يوجد على الأرض وأتذكر ما ربطته به. وهكذا أعرف تمامًا ما ينبغى علىَّ القيام به قبل أن أغادر. ويعد ذلك أسرع وأسهل من كتابة ملحوظة بذلك.

الرؤساء وعواصم الولايات والقوائم الأخرى

يمكنك أيضًا استخدام تقنيات الذاكرة الهائلة لتذكر قوائم الرؤساء أو عواصم الولايات أو أية معلومات أخرى اعتدنا حفظها عن طريق التكرار. وأنا أعتقد أن تقنيات الذاكرة الهائلة هى وسيلة أسرع وأكثر تشويقًا لتعلم هذه الأشياء. ولأنها أكثر تشويقًا فهى تعد محفزات أفضل.

دعنا نفترض على سبيل المثال أنك تحاول حفظ قائمة رؤساء الولايات المتحدة. إحدى طرق القيام بذلك هى الجلوس وقراءة القائمة مرارًا وتكرارًا حتى تنفذ بعض الأسماء داخل ذاكرتك. ولكن باستخدام الذاكرة الهائلة فإنك تقوم بتقسيم المعلومات إلى أجزاء أصغر ثم تربطها معًا بشكل تسلسلى أو تضمها فوق مشجب لشىء تعرفه بالفعل.

أنت تحاول تذكر اسم الرئيس الحادى والعشرين - "شستر آرثر" - وأنه تم انتخابه للرئاسة فى عام ١٨٨١. إليك الطريقة التى يمكننى أن أتذكر بها مثل هذه المعلومة. الأجزاء الأصغر التى علىَّ إيجاد صور لها هى: ٢١" مستر آرثر"، ١٨٨١. يمكن تحويل الرقم (٢١) إلى أصوات هى "صا" و "را" واللذين يكونان كلمة "صورة". سوف أتخيل فى ذهنى صورة كبيرة لمجموعة من الشموع التى تغطيها الآفات. سوف آخذ هذه الصورة وأغطيها بالجص ثم أضمها فوق صاج وأحرقها. إن قمت بإعادة تشغيل هذا المشهد فى ذهنى عدة مرات فسوف أنجح فى حفظ تلك المعلومة التى تفيد بأن "شستر آرثر" هو الرئيس الحادى والعشرين لأمريكا فى ذهنى. الآن دعنا نفك شفرة الصورة. "صورة" هى كلمتنا المصورة للرقم (٢١). الكلمتان "شمع" و"آفات" تمثلان الحروف الأولى لاسم الرئيس "شستر آرثر". "الجص" يعطينى الرقم (١٨) و"صاج" يعطينى الرقم (٨١) . إذن يصبح لدى عام ١٨٨١.

إن كنت أعمل معلمًا فى مدرسة على سبيل المثال لكنت استخدمت هذه الطريقة فى تعليم الأطفال أسماء جميع رؤسائنا. وهذه المعلومات ليس من المهم فقط معرفتها ولكن بتدريسها بهذه الطريقة فإننا نمنح الأطفال حساً بالإنجاز ومزيدًا من الثقة بالنفس.

كما يمكن حفظ الولايات الأمريكية وعواصمها ـ قائمة أخرى يتم حفظها عن طريق التكرار ـ باستخدام الذاكرة الهائلة بنفس الطريقة التى استخدمناها بها مع قائمة الرؤساء. دعنا نأخذ على سبيل المثال أركنساس، التى عاصمتها هى "ليتل روك". قسمها إلى أجزاء أصغر: "Ark-can -sas" و "Little Rock". ولأنه اسم مجرد فنحن بحاجة أن نحول أركنساس إلى مقاطع ذات أصوات متشابهة. المقطع الأول هو "ark". تخيل قاربًا كبيرًا مثل سفينة نوح (ark تعنى قارب). المقطع التالى هو "kan". ماذا عن صورة علبة من القصدير . Can؟ (Can تعنى علبة من القصدير). و "saw" للمقطع الأخير حيث إنها تنطق بالانجليزية أركنساو" وليس كما تُكتب (و Saw تعنى منشار). أما "ليتل روك" "Little Rock" فلا تحتاج لتحويلها إلى صورة، حيث إنها تعنى "صخرة صغيرة". الآن أريد منك أن تتخيل نفسك تخطو فوق صخرة صغيرة وترى قاربًا على اليمين وعلبة من القصدير على اليسار. بعد ذلك تخرج منشارًا كبيرًا وتحاول أن تقرر أى من الاثنين تنشره نصفين. بذلك يصبح لديك صورك: "صخرة صغيرة و" "ark _ can _ saw". ليتل روك، أركنساس.

وإن كنت ترغب فى تذكر عواصم الولايات فى ترتيب أبجدى سوف تستخدم أحد قوائم المشاجب ـ كقائمة المنزل على سبيل المثال ـ وتضع جميع الصور التى ابتكرتها على مشاجب متتابعة. أو اربطها بأول خمسين كلمة مصورة حددناها لأرقامنا. وأنا أؤكد لك أن ذلك سيكون أكثر تشويقًا ومتعة من استخدام عملية التكرار البسيطة.

وأية معلومات مهما كانت صعبة ومعقدة يمكن حفظها بالذاكرة طالما أنك تستخدم نفس القواعد الأساسية. قسِّم المعلومات إلى أجزاء أصغر وحول كل جزء إلى صورة، ثم ضع كل الأشياء معًا باستخدام طريقة الربط التسلسلى أو المشاجب.

والعناصر الكيميائية بالجدول الدورى هى مثال جيد على هذا. دعنا نفترض أنك تحاول تذكر الحقائق الأساسية عن الكربون: رقمه الذرى هو ٦. وزنه الذرى هو ١٢,٠١. كيف نحفظ مثل هذه المعلومة فى الذاكرة بحيث نستطيع استرجاعها بعد ذلك؟ الأمر بسيط. أولاً، قسم المعلومة إلى أجزاء أصغر. أنت تريد تذكر الكربون، والرقم ٦، والرقم ١٢,٠١، وتبتكر صورًا لهم.

كيف نتخيل الكربون؟ بعض الناس يتخيلون صورة لقطعة من الفحم، والتى يعرفون أنها عبارة عن كربون. ولكننى أفضل صورة لقلم رصاص. بسبب الرصاص الموجود بداخله، الذى هو عبارة عن كربون. وإن لم تكن تلك الطريقة تناسبك،

يمكنك تقسيم كلمة "Carbon" إلى مقاطع "Car" و "bon" بالنسبة للمقطع الأول يمكنك تخيل سيارة (Car تعنى سيارة)؛ وبالنسبة للمقطع الثانى "bon" فإن كلمة bun (والتى تعنى كمكة محلاة) قريبة بما فيه الكفاية. تخيل سيارة مغطاة بالكمك. أو الأفضل تخيل سيارات تقف فوق كمكة، وهى الصورة الأكثر هزلية. ولكن بالنسبة لباقى المثال سوف أستخدم قلمًا رصاصًا لأنه يمثل الكربون فى وجهة نظرى.

الآن، عليك ابتكار صور للأرقام. إن استخدمت قائمة الشجرة فسيكون الرقم (٦) هو المسدس. وإن استخدمت كلماتنا المصورة فسيكون "هوكى". دعنا نستخدم المسدس. تخيل مسدسًا ضخمًا يوجد داخل ماسورته قلم رصاص تصمد فوقه وتقوم برص سلال على فوهته. ويأتى شخص يدعى صاوى ويأخذ تلك السلال ويقذفك بها. قم بإعادة تشغيل هذا المشهد داخل رأسك بضع مرات وسوف تكون قد حفظت الرقم الذرى والوزن الذرى للكربون فى ذاكرتك.

دعنا نفك شفرة الصور. لقد ناقشنا الكربون بالفعل. نحن نعلم أن المسدس هو رقم (٦) بقائمة الشجرة. ماذا عن "رص"؟ "رص" هى "را" رقم ٢ و "صا" رقم ١. "سلال" هى "سا" رقم صفر، و "صاوى" هو "صا" رقم واحد، مما يعطينا الرقم ١٢,٠١.

يمكنك تذكر العناصر بسهولة كذلك عن طريق استخدام الكلمات المتشابهة صوتياً - أى استخدام أحرف ذات علاقة بكل عنصر. على سبيل المثال الفضة هى "Ag". كيف تتذكر أن الفضة هى "Ag"؟ تخيل فى ذهنك ملعقة فضية كبيرة. تخيل أنك تجلس عند النهر وتمسك بهذه الملعقة اللامعة. تخيل alligator (تمساحًا) يأتى ويحاول التهام الملعقة الفضية. حاول أن تنتزع الملعقة الفضية من فم التمساح. وفجأة تأتى goat (عنزة) وتعضك فى مؤخرتك. "آآآه". هذا هو كل ما فى الأمر. لقد حفظت بذاكرتك الرمز Ag والفضة. "alligator" يمثل الحرف A و "goat" تمثل الحرف g: "Ag". لقد استغرقت هذه العملية ثمانى ثوان تقريبًا ويمكن استخدامها مع جميع العناصر. فقط، حوّل العنصر إلى صورة وراجع الصورة ثلاث أو أربع أو خمس مرات عند بداية ابتكارك لها وستكون قد حفظته بذاكرتك.

أتمنى أن أكون قد ضربت لك عددًا كافيًا من الأمثلة فى هذا الفصل لأوضح لك كيف يمكنك استخدام هذه التقنيات فى كل موقف تتعرض له. إنها سريعة وممتعة ومفيدة للغاية وفى متناول اليد. فمهما كان الموقف فإن الطريقة دائمًا واحدة. قسّم المعلومة إلى أجزاء أصغر. بعد ذلك ابتكر صورة حية لكل جزء وضع كل الأشياء معًا

باستخدام الحركة.

ملخص الفصل السادس والعشرين

تذكر أعياد الميلاد والمناسبات

١. اختر مشجبًا (مثل هدية لعيد الميلاد أو خاتمًا لذكرى زفاف).
٢. حوّل الشهر إلى رقم وتخيل الكلمة المصورة المناظرة.
٣. حول اليوم إلى كلمة مصورة.
٤. اربط الصور بالمشجب الذى اخترته.
٥. أدرج الشخص صاحب المناسبة داخل المشهد.
٦. إن كنت تريد إدراج العام فقسّمه إلى أجزاء أصغر وابتكر صورًا له، وأدرج هذه الصور فى مشهدك.

تذكر الهوايات والوظائف والمعلومات الشخصية الأخرى

١. ابتكر صورة لشىء مادى يمثل هواية شخص ما.
٢. ابتكر صورة للشخص صاحب الهواية.
٣. امزج الصورتين معًا باستخدام حركة هزلية مبالغ فيها.

تذكر المكان الذى أوقفت به سيارتك

١. لاحظ المكان أو الطابق الذى أوقفت به سيارتك.
٢. ابتكر كلمات مصورة لكل حرف ورقم.
٣. امزج الصور معًا على أن تُضمِّن السيارة داخل المشهد.

وسائل التذكير الذهنية

١. ابتكر صورة لشىء مادى من أجل أى مهمة تود تنفيذها.
٢. إن كانت مهمتك تشمل شخصاً آخر، ابتكر صورة له.
٣. امزج الصورتين معًا بطريقة هزلية.

استخدام قائمة "فى متناول اليد"

١. خذ شيئاً على مقربة منك، انقله من مكانه الطبيعى وضعه فى مكان آخر.
٢. اربط المعلومة التى تود تذكرها بهذا الشىء مستخدمًا حركة هزلية مبالغًا فيها.

تذكر الرؤساء وعواصم الولايات والقوائم الأخرى

١. قسم المعلومة التى تحاول تذكرها إلى أجزاء أصغر.
٢. ابتكر صورًا لكل جزء.
٣. اربط الصور معًا تسلسليًا أو استخدم طريقة المشاجب لربطها بشىء تعرفه بالفعل.

الفصل السادس والعشرون - تمرين ذهنى ضرورى

تمرين

صف بصوت عال - سواء لنفسك أم لشريك - الصور الحية التى سوف تستخدمها لتذكر المعلومة التالية:

أعياد ميلاد
٢٨ أغسطس
٤ ديسمبر
المناسبات
١٢ يونيو
١٩ أكتوبر
رؤساء الولايات المتحدة
توماس جيفرسون، الرئيس الثالث
هارى ترومان، الرئيس الثالث والثلاثون.
الولايات وعواصمها
تشيين، وايومنج
كولومبيا، ساوث كارولينا

٢٧ استخدام الأحرف الأولى وتذكر النصوص

فى بداية هذا الكتاب أمضينا بعض الوقت فى مناقشة طريقة الكلمات المتشابهة صوتياً، وهى التى تعد الطريقة المفضلة لدى معظم الخبراء لتعليم تدريبات الذاكرة. وقد أخبرتك أنه فى حين أن طريقة الكلمات المتشابهة صوتياً تساعدنا على تذكر الأشياء مثل كلمة HOMES لتذكر أسماء البحيرات الخمس العظمى فى الولايات المتحدة إلا أن استخدامها يعد محدودًا وخاصة عند مقارنتها بما يمكنك فعله بالذاكرة الهائلة.

الآن، وبعد أن أنهيت معظم برنامج الذاكرة الهائلة وأصبح فى إمكانك تقدير مواطن قوتها، فإننى أود إمضاء مزيد من الوقت فى مناقشة بعض استخدامات طريقة الكلمات المتشابهة صوتياً. فأنت حينما تستخدمها جنبًا إلى جنب مع تقنيات الذاكرة الهائلة فأنت لا تضيف فقط تقنية أخرى عملية للتقنيات الذهنية التى تعلمتها، ولكنك تزيد كذلك من حجم حقيبة خدعك الخاصة بالتذكر، القابلة للتمدد دومًا. ونحن قد عرضنا لهذه التقنية بالفعل فى الفصل السابق.

دعنا نراجع هذه التقنية بالعودة إلى مثال كلمة HOMES؛ فأنت تأخذ كلمة "HOMES" التى تعرفها بالفعل وتربط اسم كل بحيرة من البحيرات العظمى بحرف من حروف هذه الكلمة. دعنا نُعِد صياغة هذه التقنية بشكل آخر: نحن نستخدم

الحرف الأول من كل اسم لتكوين كلمة نعرفها بالفعل. والحروف HOMES يمكن اعتبارها مشجب لأنها مكان تضع فوقه المعلومة التى تحاول تذكرها. ولكن مع الحروف الأولى أنت لا تستخدم المشاجب؛ فالمشاجب تتطلب استخدام صور حية والكثير من الحركة الخيالية المبالغ فيها. أما مع طريقة الحروف الأولى فأنت تربط المعلومات معًا بشكل *منطقى* دون الحاجة لاستخدام الصور.

بعد كل ما تعلمته فى هذا الكتاب، أتمنى أن يكون فى مقدورك إدراك السبب الذى يجعل مثل هذا النوع من ربط المعلومات أقل فعالية من طريقة استخدام الصور والحركة. فحينما نستخدم الصور والحركة لحفظ المعلومات بالذاكرة، فإننا نفعل ذلك بنفس الطريقة التى يعمل بها العقل ـ باستخدام الصور. فحينما تبتكر صورة لشىء ما فإنها تظل قابعة بذاكرتك بوضوح، ولفترة أطول. كما أنك تسترجعها على الفور. وأنت قد رأيت كذلك كيف يمكننا تذكر المعلومات الأكثر تعقيدًا بتقسيمها إلى أجزاء أصغر وتحويل هذه الأجزاء إلى صور. وطريقة الحروف الأولى لا تنفذ إلى المستوى العميق من قوة عقلك اللاواعى؛ فهى فقط تتقابل مع الجزء السطحى منه. وهى سهلة الاستخدام، ولكنها أكثر سطحية كذلك ـ بمعنى أنك يمكن أن تنساها بسهولة.

ولهذا السبب على وجه التحديد تكون مفيدة فى مواقف معينة، وخاصة إن كنت ستستخدم المعلومة على نحو متكرر على مدار فترة قصيرة من الوقت. إن التكرار هو الطريقة البديلة لحفظ المعلومات بذاكرتك. وأنت حين تجمع بين التكرار وبين طريقة الأحرف الأولى ـ بحيث تربط المعلومات معًا ـ تصبح لديك تقنية ذاكرة فعالة. ولعل هذا هو السبب الذى يجعل هذه الطريقة كثيرة الاستخدام وذات شعبية كبيرة بالمدارس. دعنا نفترض أنك ستشرح درسًا جديدًا فى الجغرافيا ـ عن البحيرات العظمى مثلاً ـ بالأسبوع التالى. فإذا علمت التلاميذ طريقة الحروف الأولى فإنك بذلك سوف تساعدهم على حفظ كل هذه المعلومات بطريقة يسهل فهمها.

استخدام طريقة الحروف الأولى

أنا أطلق على تقنية استخدام الحروف الأولى طريقة "الاختصار". وأنت حينما تستخدم هذه الطريقة فأنت تأخذ الحرف الأول من الكلمات التى تحاول تذكرها وتكون بها كلمة أخرى مثل HOMES. وهذه الطريقة تكون هى مفيدة كذلك ومجدية

حينما يكون فى إمكانك أخذ المعلومة التى تود حفظها بذاكرتك وتحويلها إلى عبارة أو جملة كاملة. والحروف الأولى من كل كلمة فى هذه الجملة سوف تكون اختصارك، فى حين أن الجملة نفسها يمكن أن تكون مرجعك الذى يربط كل المعلومات معًا.

لنضرب مثلاً على ذلك هذه الجملة: "مازن وشادى وطارق رأوا فيلاً جميلاً نظيفًا". يمكن استخدام هذه الجملة لتذكر نظام التصنيف المستخدم فى الأحياء. ما هى الأحرف الأولى من هذه العبارة؟ م ش ط ر ف ج ن. فى الأحياء ترتيب تصنيف أى كائن حى هو كالتالى: أولاً المملكة التى ينتمى لها؛ ثم الشعبة؛ ثم الطائفة؛ ثم الرتبة؛ ثم الفصيلة؛ ثم الجنس؛ ثم أخيرًا النوع". م ش ط ر ف ج ن. مازن وشادى وطارق رأوا فيلاً جميلاً نظيفًا". والجملة سهلة التذكر لأنها منطقية. وبعد ذلك بالنظر إلى أول حرف من كل كلمة نستطيع أن نتذكر، بشكل أسهل، نظام التصنيف الحيوى. إن هذه العبارة تساعد على ربط المعلومات معًا، وتمثل مرجعًا عظيمًا.

وتستخدم طريقة الحروف الأولى لتذكر الرموز الموسيقية كذلك. فكيف كان معلمو الموسيقى يجعلوننا نتذكر أسماء النغمات الموسيقية لمفتاح الصول؟ إن أسماء العلامات على الخطوط مرتبة من حرف A إلى G بالأبجدية الإنجليزية. وأسماء العلامات على الخطوط الخاصة بهذا المفتاح هى F و A و C و E، والتى يمكن أن نكون منها الاختصار FACE (أو وجه). والخطوط هى E و G و B و D و F. ويمكنك أن تكون الجملة التالية من هذه الحروف: "*Every good boy does fine*" EGBDF.

وأسماء العلامات بمفتاح فا هى: A و C و E و G. يمكننا تكوين عبارة من هذه الحروف كذلك. "*All cows eat grass*". ACEG. والخطوط بالمدرج الموسيقى فا هى G و B و D و F و A . وعبارتنا هى "*Great Big dogs fight animals*". ومما لا شك فيه أنه من الممتع تكوين عبارة واختصار يناسبان المعلومة التى تحاول تذكرها. إن استطعت ذلك فاستخدم تلك التقنية كما تشاء.

يمكنك كذلك أن تجمع بين طريقة الأحرف الأولى وتقنيات الذاكرة الهائلة الأخرى. دعنا نضرب مثالين آخرين من الموسيقى. عند اتباعك لطريقة بعينها للعزف على آلة موسيقية مثل البيانو فإن الحرف "P" يعنى أن عليك عزف هذه المقطوعة بطريقة هادئة. أما الحرف "F" فيعنى العكس، أى أنه يجب عليك العزف بطريقة صاخبة. وحرفا "P" و"F" هما الحرفان الاستهلاليان من الكلمتين الإيطاليتين *pianissimo* و *fortissimo* واللتين تعنيان "هادئ" و "صاخب على التوالى".

إن كنت لا تتحدث الإيطالية فإن هناك طريقة سهلة لمعرفة ماذا يعنى كل حرف من هذين الحرفين. ضع صورة لكل واحد منهما. بالنسبة للحرف "P" تخيل Powder Puff (قطعة قطيفة صغيرة لتجميل الوجه). وبالنسبة للحرف F تخيل Firecracker (مفرقعة نارية). لاحظ كيف تتلاءم كل صورة مع اللغة المرئية والصوتية للاوعى لدينا. وبمجرد أن تحفظ هاتين الصورتين فى ذاكرتك ستتذكر دومًا ماذا يعنى الحرفان "P" و "F" فى لغة الموسَيقى.

وإن كنت تتعلم طريقة عزف آلة موسيقية معينة فيمكن حتى أن تستخدم تقنياتنا فى وضع الصور لتذكر المقطوعات الموسيقية البسيطة. فأنت أولاً تضع صورًا للنغمات الموسيقية، لنفترض مثلاً النغمة التامة ونغمة النصف ونغمة الربع. يمكن أن تكون الصورة أى شىء يذكرك بالنغمة. وأنا سأختار كعكة محلاة مستديرة. بالنسبة للنغمة التامة سوف أستخدم كعكة محلاة كاملة؛ وبالنسبة لنغمة النصف سوف أستخدم نصف كعكة وهكذا. وبعد ذلك يمكن وضع هذه الصور معًا باستخدام الربط التسلسلى، الذى هو ـ كما تتذكر ـ عبارة عن سلسلة من المشاهد تربطها معًا حركة هزلية ومبالغ فيها.

تذكُّر النصوص

فى بعض الأحيان نحتاج إلى حفظ المواد بالذاكرة بشكل حرفى: فقرات من الكتب المقدسة، أو أشعار، أو أجزاء من مسرحيات. ولتذكر المواد بشكل حرفى يمكنك استخدام نفس التقنيات التى استخدمناها كثيرًا على مدار هذا الكتاب. قسِّم المادة إلى أجزاء يسهل احتواؤها ثم حولها إلى صور، مستخدمًا الكثير من الحركات الهزلية.

لنأخذ الكتب الدينية مثالاً لنا. إننا بحاجة لتذكر فقرات واستشهادات مختلفة من الكتب الدينية لعدة أسباب. نحن نحتاج كذلك إلى أن نعرف مكان فقرات مختلفة داخل هذه الكتب. لنفترض أن أحد هذه الكتب مكون من ٢٧ كتابًا و٢٦٠ فصلاً و٧٩٥٧ آية. كيف يمكننا تذكر مثل هذه المعلومات؟

تخيل نفسك تدخل كهفًا كبيرًا لتجد أمامك كتابا دينياً ضخمًا. وعندما تقترب منه تجده يستقر فوق دُرَّة كبيرة. الآن، ما الأصوات الموجودة بكلمة "درة"؟ "دا" و "را" اللذان يمثلان الرقمين ٧ و ٢ ـ أى ٢٧ كتابًا. الآن تخيل نفسك تلمس هذه الدرة

لتتحول بمجرد لمسك لها إلى قطعة من السكر. لماذا السكر؟ لأنها الكلمة التى تمثل الرقم ٢٦٠. "سا" هو صفر، "كا" هو ٦، "را" هو ٢ ـ ٢٦٠.

الآن جئنا لعدد الآيات، فى حالة إذا ما كنت تود تذكر هذه المعلومة. بعد مغادرتك للكهف تخيل رؤيتك لفتى صغير يصاب بالدوخة بمجرد رؤيتك. "فتى" و "دوخة" هما الكلمتان المصورتان الممثلتان للأرقام: ٧٩ و ٥٧ ـ ٧٩٥٧.

أعد تشغيل المشهد فى ذهنك بضع مرات: تدخل الكهف، ترى الكتاب الدينى فوق الدرة، تلمسها فتتحول إلى قطعة من السكر. تخرج لترى فتى يصاب بالدوخة. ٢٧ كتابًا، ٢٦٠ فصلاً، ٧٩٥٧ آية. لقد حفظت هذه المعلومة بذاكرتك.

حينما تود أن تتذكر فى أى قصيدة يقع بيت شعر بعينه، وترتيب البيت بين الأبيات، وكاتب القصيدة يمكنك وضع صور لاسم الشاعر والقصيدة والبيت ـ أى الأشياء التى تود تذكرها. دعنا نفترض أنك تريد تذكر بيت الشعر التالى: "By Childrens eyes her husbands shape in mind". ذلك هو البيت الثامن من السوناتا التاسعة لـ"وليام شكسبير". لتذكر كاتب القصيدة ارسم صورة لـ"شكسبير" فى ذهنك. وأنا أتخيله فى ثوبه الأسود وشعره الطويل. وهى الصورة التى اعتدنا رؤيتها على أغلفة مسرحياته.

كيف يمكنك تحويل الرقم (٩) وهو رقم السوناتا إلى صورة؟ يمكنك أن تستخدم الكلمة التى تمثل رقم (٩) من قائمة الشجرة وهى "قطة"، أو يمكنك استخدام الأبجدية الصوتية مكونًا كلمة مصورة من الصوت "فا" وهى "فوهه". يمكنك استخدام أى من الكلمتين. وبالمثل بالنسبة للرقم (٨) وهو رقم ترتيب البيت يمكنك استخدام كلمة "زلاجة" من قائمة الشجرة أو تكون كلمة من الصوت "جا" وهى "وهج". وبالنسبة لهذا التمرين سوف أختار كلمتى قطة وزلاجة من قائمة الشجرة.

الآن، ضع فى ذهنك كل الصور معًا مستخدمًا طريقة الربط التسلسلى: شكسبير، القطة، الزلاجة. سوف أتخيل شكسبير وقطة يتزلاجان فوق زلاجة كبيرة فوق منحدر ثلجى خطير. وفى المرة التالية التى سأسأل نفسى فيها عن هذا البيت سوف تقفز هذه الصورة إلى ذهنى وسأستطيع فك شفرتها فى ثوان. هذا ببساطة هو كل ما عليك فعله، وتلك هى الطريقة التى تتذكر بها أن هذا البيت هو البيت الثامن من السوناتا التاسعة لـ"شكسبير".

وإن كنت تود حفظ البيت حرفيًا يمكنك الاستمرار فى استخدام تقنياتنا. قسم كلمات البيت إلى أجزاء أصغر وضع صورًا لكل قسم، ثم اربط جميع الأقسام معًا

مثلما فعلت مع تدريب قصة تمثال الحرية فى الجزء الأول. وأى نوع من أنواع الفقرات أو النصوص الحرفية ـ سواء قصيدة أو أسطر من مسرحية أو أى شىء آخر ـ يمكن التعامل معها بهذه الطريقة. لابتكار صور لمادة كبيرة الحجم، أولاً اسأل نفسك إن كان بمقدورك وضع نفسك داخل الصورة. وهذا بالغ الأهمية لأن هذا يضفى على الأمر صفة شخصية ويستثير المشاعر كما سبق أن ذكرنا. بعد ذلك اختر أكبر عدد ممكن من الكلمات والعبارات الرئيسية داخل المادة وحولها إلى صور. وبمجرد أن تُضمّنها بالصورة اربطها تسلسليًا بطريقة هزلية.

ولحفظ القطعة بالذاكرة تخيل الصور بذهنك، وأثناء قيامك بذلك ردد القطعة بصوت عال. فكما تعلمت من قبل، تلك طريقة أكيدة ورائعة تغرس بها داخل ذاكرتك أى شىء تحاول حفظه هناك.

إليك مثالاً آخر، إذا كنت تدرس التاريخ الأمريكى وقابلتك خطبة "جتسبرج" لـ"أبراهام لنكولن". فدعنا نفترض أنك بحاجة لحفظ السطر الأول من الخطبة: "منذ سبعة وثمانين عامًا أتى آباؤنا إلى هذه القارة لبناء هذه الأمة الجديدة وهم يحلمون بالحرية ويؤمنون بأن كل الرجال سواسية".

بعد تقسيم السطر قد يبدو مثل هذا (باقى الكلمات توجد بين القوسين).

١. سبعة وثمانون
٢. آباؤنا (جاءوا)
٣. القارة (إلى هذه القارة)
٤. أمة (أمة جديدة)
٥. حرية (يحلمون بالحرية)
٦. كل الرجال سواسية

وبعد تحويل كل كلمة أو عبارة رئيسية لصور يمكنك إما ربطها تسلسليًا معًا أو ربطها بأحد المشاجب بقائمة من قوائمك ـ مع ترديد الفقرة كلمة بكلمة بصوت عال.

ملخص الفصل السابع والعشرين

الحروف الأولى

تأخذ الحروف الأولى من العناصر المتعددة التى تود حفظها وتكون كلمة واحدة منها (مثل كلمة HOMES التى تمثل الحروف الأولى للبحيرات الخمس العظمى).

أو تكوّن عبارات أو جملاً تكون الحروف الأولى من كلماتها هى نفس حروف المادة التى تحاول تذكرها (مازن وشادى وطارق رأوا فيلاً جميلاً نظيفًا).

تذكر النصوص كلمة بكلمة (التقسيم)

١. قسم النص الذى تود تذكره إلى أجزاء (فقرات، عبارات، مفاهيم، كلمات).
٢. اقرأ النص بصوت عال على أن تركز على الكلمة الرئيسية فى كل قسم؛ فهى سوف تمثل القسم برمته.
٣. حول بداية كل قسم إلى صورة.
٤. اربط هذه الصور بأحد قوائم مشاجبك أو اربط جميع الصور معًا تسلسليًا.
٥. تخيل الصور فى ذهنك أثناء ترديد القطعة بكلمة بصوت عال.

الفصل السابع والعشرون. تمرينات ذهنية ضرورية

التمرين ١

باستخدام طريقة الحروف الأولى، ابتكر طرقًا لحفظ القارات السبع: آسيا، أفريقيا، أستراليا، أمريكا الشمالية، أمريكا الجنوبية، أنتاركتيكا.

التمرين ٢

احفظ الاستشهادات التالية باستخدام الطرق التى تعلمناها فى هذا الفصل:

١. "لا يمكن للقمر أن يستمر فى اللمعان إن انتبه للكلاب التى تنبح أسفله" ـ كاتب مجهول.

٢. "إن درجة السلم ليست هناك للبقاء فوقها وانما لحمل قدم الإنسان فترة طويلة بما فيه الكفاية حتى يستطيع أن يضع الأخرى بمكان أعلى" ـ توماس هكسلى.

٣. "أكون أو لا أكون، تلك هى المسألة" ـ وليام شكسبير.

٢٨ التخلص من العادات السيئة واستعادة الذكريات الضائعة

فى هذا الفصل الأخير من برنامج الذاكرة الهائلة أود مناقشة تطبيقين لتقنيات الذاكرة الهائلة من شأنهما تحقيق نتائج واعدة فى المستقبل. أحد هذين التطبيقين ذو علاقة بالتخلص من العادات السيئة مثل الإفراط فى تناول الطعام أو التدخين. والثانى ذو علاقة باستعادة الذكريات "الضائعة".

والأبحاث على هذين الموضوعين لاتزال مستمرة. وما سأشارككم إياه فى هذا الفصل هو تجاربى مع هذين الجانبين المثيرين والمتطورين من جوانب الذاكرة الخارقة. وأنا أتمنى أن تلهمك هذه التجارب لأن ترقى بذاكرتك الهائلة المدربة إلى أبعاد جديدة.

التخلص من العادات السيئة

إن عقلنا الباطن هو كمبيوتر ربط، كما سبق وأوضحت خلال هذا الكتاب. فأثناء معالجة العقل للمعلومات، يذكرك شىء بشىء آخر. يذكرك بدوره بشىء آخر. وهذه الشبكة المعقدة وهائلة السرعة من الترابطات أو التداعيات هى أساس تقنيات الذاكرة الهائلة. فمن طريق تدريب أنفسنا على التفكير بطرق معينة تعلمنا أن

نضفي بعض النظام على جميع تلك الشذرات المترابطة من المعلومات بحيث نستطيع استرجاع الشذرات التي نريدها وقتما نريدها.

بيد أن بعض الترابطات التي يقوم بها عقلنا الباطن لا تفيدنا كثيرًا. في الواقع، إنها قد تُضحي شديدة الضرر إن تحولت إلى عادات مترسخة مثل التدخين أو الإفراط في تناول الطعام. فلأننا تعلمنا في الماضي الاستجابة لمواقف بعينها ـ عادة المواقف العصيبة ـ بطريقة معينة، أصبحت تلك العادات الآن جزءًا من دوائر ذاكرتنا، شأنها شأن أي شيء آخر في بنك معرفتنا. وحينما نعقد العزم على التخلص من هذه العادات فإننا نلاقي صعوبة شديدة. ووفقًا للموقف، تنبع بعض من صعوبة التخلص من العادات السيئة من عوامل جسدية (مثل إدمان النيكوتين أو الكحول). والبعض الآخر من عادات ذهنية وشعورية.

وفي بداية هذا الفصل، أرغب في مناقشة واحدة من عاداتي السيئة، وأحكي لكم كيف أنني استخدمت تقنيات الذاكرة الهائلة للتغلب على شيء كان على وشك الخروج عن نطاق سيطرتي. ففي الوقت الذي لا أستطيع أن أدعي أن تقنيات الذاكرة الهائلة سوف تخلصك من كل عادة سيئة لديك، فإنني أومن أن القوة المذهلة التي تكسبك إياها الذاكرة الهائلة تمنحك أداة قوية يمكنك مساعدة نفسك من خلالها. فتمامًا كما علمت نفسك كيف تربط قدرًا هائلاً من المعلومات معًا (والمعلومات ليست أكثر من مجرد أنماط للتفكير) يمكنك أن تعلم نفسك كيف "تتخلص" من أنماط تفكير أخرى كذلك.

إن مشكلتي كانت الإفراط في تناول الطعام: فلقد ترعرعت في منزل إيطالي يحب أصحابه تناول الطعام. فبالنسبة لنا ـ تمامًا كما هو الحال بالنسبة للعديد من الناس ـ كان الطعام جزءًا مهمًا من حياتنا. فحينما كنا نشعر بالسعادة كنا نأكل، وحينما كنا نشعر بالتعاسة كنا نأكل، وإن حصل أحدنا على علاوة أو ترقية كنا نأكل، وإن تزوج أحد أو توفاه الله كنا نأكل. فبغض النظر عما يحدث لنا ـ جيد أم سيئ ـ كان الطعام يحسن دومًا من حالتنا المعنوية.

ولا بأس، على الإطلاق، من إقامة مثل هذه الرابطة بين الطعام والشعور، إلا إذا تماديت في ذلك بالطبع. ففي ذلك الحين يصبح هذا التداعي قويًا ومسيطرًا وتجد نفسك بحاجة للقيام به حتى عند عدم رغبتك في ذلك. وعن دون وعي تصبح مقتنعًا أنك تود القيام بذلك. وقد يؤدي هذا إلى خروج عاداتنا الغذائية عن نطاق سيطرتنا ـ وهذا هو ما حدث لي.

وقد قررت تجربة تقنياتى الخاصة بالذاكرة الهائلة لأرى إن كان سيصبح فى مقدورى السيطرة على الموقف من خلالها. وكان أول شىء ينبغى علىّ فعله هو أن أكف عن الربط بين الطعام وبين الشعور بالسعادة. فكما ناقشنا فى الفصل الثانى، لا يمكن أن يعرف جسمك الفرق بين ما تتخيله وبين ما هو حقيقى. لذا فقد قررت ابتكار حقيقة أخرى لنفسى - مستبدلاً الترابطات أو التداعيات القديمة بأخرى جديدة. وبدأت فى الربط بين الكعك والفطائر والحلوى وغيرها من الأطعمة السكرية الأخرى بالألم. تخيلت نفسى بدينًا وبائسًا. وفى الصور التى تخيلتها لم يكن هناك من يحبنى. كنت مكتئبًا أبكى - وفى نفس الوقت أتناول الآيس كريم والكعك. وفى الوقت ذاته بدأت أربط أشياءً مثل الفاكهة والخضراوات والتمرينات الرياضية بالسعادة. فرأيت نفسى أبتسم وأسير عبر الشارع رشيقًا ومتناسق الجسم وأنا أشعر كأننى أملك العالم بين يدىّ. كنت أجرى هذه التمرينات الذهنية كل يوم مخصصًا لها نحو عشر دقائق.

كانت النتائج مذهلة: ففى غضون شهرين فقدت ثمانية وأربعين رطلاً. وأنا لم أشعر بالجوع قط؛ ومع ذلك كنت أستيقظ مليئًا بالحيوية. وكلما فقدت أرطالاً أكثر أكثرت من أداء هذا التمرين فى ذهنى. واليوم - كما يقولون - أصبحت رجلاً جديدًا. لقد غيرت تمامًا من الذكريات داخل عقلى.

والآن حينما أذهب إلى مطعم ما، لا أصدق ما يحدث، فأنا أشعر بالسعادة حينما يأتوننى بقائمة الحلوى وأقول: "لا، لا أريد". وأنا أشعر بالسعادة لأن عقلى يعمل أتوماتيكيًا ويقول: "لا، هذا سيسبب لك الألم" (على نقيض "عدم تناول هذا سيشعرك بالسعادة"، وقد اخترت ربط أفكارى بالألم لأن الألم هو محفز أقوى من السعادة. وربط تناول الطعام بالألم سوف يكون أكثر فاعلية من ربط عدم تناول الطعام بالسعادة).

إن هناك العديد من التكنولوجيا المختلفة لتدريب عقلك على الاستجابة للألم والسعادة. والعديد منها رائع حقًا. والتقنية الخاصة بى بسيطة للغاية: ابتكر صورًا ذهنية حية مبالغًا فيها ومفعمة بالمشاعر وأوجد بينها ترابط فى عين ذهنك، مستخدمًا الحركة - فذلك سوف يغير ذاكرتك وسوف يغير سلوكك.

تذكر ماضيك

لقد تم استضافتى فى أحد برامج الإذاعة منذ عدة سنوات مضت، واتصلت بى سيدة وقالت: "كيفن، لقد شاهدتك عبر التلفاز، ولدى شرائطك عن الذاكرة الهائلة وهى رائعة. ولكن لدىّ مشكلة لم تتطرق إليها فى دوراتك". وقد سألتها عن مشكلتها.

قالت: "حسنًا، منذ عدة سنوات مضت ذهبت أنا وزوجى لأوروبا لإمضاء فترة عطلتنا الصيفية التى بلغت ثلاثة أشهر هناك. وقد خبأت صندوق مجوهراتى حيث لا يمكن لأحد العثور عليه، وبالفعل لم يتمكن أحد من العثور عليه بمن فيهم أنا !".

ضحكت أنا وهى وضحكت المذيعة، وعلى الأرجح ضحك عدد كبير من المستمعين كذلك. ولكننى أخبرتها أنه ليس بمقدورى مساعدتها. وقد شرحت لها أن برنامج الذاكرة الهائلة يعلم الإنسان كيف ينظم ويعالج معلومات جديدة، حتى تصبح متاحة للاستدعاء لاحقًا. ومكان صندوق المجوهرات هذا لم يحفظ بذاكرة هذه المرأة بشكل منظم، لذا فإن تقنياتنا فى الذاكرة الهائلة لن تكون مجدية فى حالتها. لقد كانت سيئة الحظ.

ومع ذلك فقد غادرت الاستوديو وأنا أفكر فى مشكلة هذه المرأة. فقد تساءلت عن عدد الأشخاص الذين أضاعوا شيئاً لأن ذاكرتهم لم تكن فاعلة فى اللحظة التى تركوه فيها أو وضعوه بعيدًا. تساءلت عن قدر المعلومات التى ضاعت بهذه الطريقة وأصبح من المستحيل استرجاعها فى حين أنها فى الواقع توجد فى أحد الأماكن العميقة داخل عقولنا. لقد تعلمت أن كل شىء عايشناه ـ رأيناه أو سمعناه أو قمنا بشمه أو لمسه أو استشماره ـ يبقى معنا، بحيث يكون محبوسًا فى مكان ما بذاكرتنا. هل هناك طريقة يمكن أن نستخدم بها تقنيات الذاكرة الهائلة لاسترجاع مثل هذه المعلومات؟

فى الجزء المتبقى من هذا الكتاب سوف أبين لكم تقنيتين تتعاملان مع هذا الموقف. وقد ظللت أجرى أبحاثًا حولهما لسنوات ـ والآن، قد استخدمهما بالفعل آلاف الأشخاص، والنتائج مذهلة حقًا. وتصلنى دومًا رسائل من أشخاص يستخدمون هاتين التقنيتين اللتين ستتعلمهما الآن. وهم يكتبون لى لأن قدرًا كبيرًا من المشاعر يتولد عند العثور على شىء ثمين كانوا قد فقدوه، أو عند إعادة الاتصال بصديق قديم فقدوه منذ فترة طويلة، أو عند تذكر شىء تعلموه وظنوا أنهم نسوه قبل وقت بعيد.

وهاتان التقنيتان بسيطتان للغاية. فى الواقع. إن أكثر ملحوظة أسمعها هى أنهما من البساطة لدرجة تجعلهما تبدوان غير فاعلتين. بالطبع، بعض أعظم الحقائق فى الحياة بسيطة. وشأنهما شأن الحقيقة البسيطة، فهاتان التقنيتان لا ينبغى لهما أن تكونا معقدتين لتكونا نافعتين.

ولكن علىّ أن أعترف أن هاتين التقنيتين ليستا مضمونتا النجاح مائة بالمائة. فنحن لا نعلم السبب وراء ذلك بعد ولكنهما لا تنجحان فى جميع الحالات. وبالرغم من ذلك فإن تم تطبيقهما بطريقة ثابتة ومثابرة فإنهما تجديان فى معظم الحالات. وأنت ستحتاج لعشر دقائق لتنفيذ كل تقنية يوميًا. وإن لم تنجح فى اليوم الأول فحاول ثانية فى اليوم الذى يليه. وأنت قد لا تسترجع المعلومة التى تحاول تذكرها فى اليوم التالى كذلك، لذا حاول تطبيق التقنية على أساس منتظم حتى تسترجع المعلومة بالفعل. وفى معظم الحالات سوف تسترجع المعلومة بعد بضع جلسات فقط، وفى بعض الأحيان قد يستغرق الأمر شهورًا. وبعض الناس لاقوا فشلاً (على الأقل حتى الآن) فى إيجاد ما يبحثون عنه.

حينما تحدثت عن تأثير جسمك وذاكرتك على بعضهما البعض، فى الفصل الثامن، أخبرتك عن مدى تأثير التوتر على عملية التذكر. وهذا ينسحب على المواقف التى يكون فيها التوتر قصير المدى (تتعرض لكثير من الضغط بالعمل على مدار بضعة أيام أو أسابيع) أو طويل المدى. والتوتر طويل المدى قد يتمخض عن الألم العاطفى. فإن كنت تملك ذكريات مؤلمة عن حدث بعينه، وعلى مستوى اللاوعى لديك لا ترغب فى الشعور بالألم، سوف يتم قمع الذكريات المرتبطة بهذا الحدث. وفى بعض الأحيان يكون هناك ألم جسدى مرتبط بهذا الحدث كذلك. وقد تم تطوير مختلف الطرق العلاجية فى محاولة لمساعدة الناس على التخلص من مثل هذه العوائق. وثمة تشبيه تمثيلى يستخدم لشرح طريقة عمل العديد من تلك الطرق العلاجية وهو تقشير الطبقات من فوق البصلة للوصول إلى الذكريات المكبوتة.

وتلك هى نفس الطريقة التى تعمل بها تقنيات الذاكرة الهائلة. فأنت تعلم أن المعلومة التى ترغب فى استرجاعها توجد فى مكان ما بذاكرتك. بيد أنها محبوسة بفعل المعلومات الأخرى المحيطة بها. وهاتان التقنيتان ليستا بديلاً للعلاج ولا ندعى أنهما تحلان تلك المشكلات العاطفية المعقدة التى تتطلب العلاج. ولكن بتطبيقهما بشكل مثابر وثابت فإنهما قد تساعدان على استرجاع المعلومات التى ظننت أنك نسيتها للأبد.

التقنية الأولى

وهى مكونة من ثلاث خطوات:

١. قرر بدقة ما تود تذكره واكتبه.
٢. بقدر استطاعتك حاول تحديد اللحظة التى أدركت فيها فقدانك لشيء ما.
٣. حاول أن تعيش هذه اللحظة مرة أخرى بأن تطرح على نفسك أسئلة خاصة بملابسات الموقف وأخرى خاصة بالمشاعر.

لابد أن تقرر أولاً ماذا تريد أن تتذكر وتكتبه، ولابد أن تقوم بذلك بطريقة إيجابية وحاسمة. فإن كنت قد أضعت نظارتك الشمسية على سبيل المثال، فلا تكتب فقط: "لقد أضعت نظارة الشمس" بل أكتب "أود أن أتذكر أين وضعت نظارة الشمس".

بعد أن تحدد تمامًا ما تود تذكره وكتابته، حاول بعد ذلك أن تعيش مرة أخرى اللحظة التى أدركت فيها للمرة الأولى أنك فقدت شيئاً. وإن كنت تحاول تذكر معلومات نسيتها فحاول أن تعيش ثانية - بأقصى استطاعتك - اللحظات أو الظروف التى سمعت فيها هذه المعلومات.

وأنت تقوم بذلك بتنفيذ الخطوة الثالثة، وهى أن تطرح على نفسك أسئلة خاصة بالمشاعر وبملابسات الموقف. وعليك أن تطرح على نفسك هذه الأسئلة بصوت عال. وخلال هذا الكتاب أكدت كثيرًا على أهمية التحدث بصوت عال بسبب ذلك التأثير العظيم على الذاكرة. وذلك أمر حيوى كذلك مع تلك التقنية؛ فأنت تريد من تلك النواقل المصبية بالمخ أن تعالج المعلومات بأكبر عدد ممكن من الطرق المختلفة.

وباستخدام مثال نظارة الشمس المفقودة دعنا نستعرض الأسئلة التى يجب أن تطرحها على نفسك. بقدر استطاعتك عد إلى اللحظة التى أدركت فيها للمرة الأولى أن نظارتك ضاعت. دعنا نفترض أن ذلك قد حدث أثناء مشاهدتك للتلفاز بإحدى الليالى. تخيل نفسك تشاهد التلفاز. تخيله بشكل حى. الآن ابدأ فى توجيه أسئلة بعينها لنفسك عن هذه الليلة - وكلما كانت الأسئلة أكثر تفصيلاً كان ذلك أفضل. إليك أمثلة عن الأسئلة التى قد تطرحها على نفسك: "لماذا كان جهاز التلفاز يعمل؟ ماذا كنت أشاهد؟ هل كنت أفعل شيئاً آخر؟ أين كنت أجلس؟ كيف كانت تبدو الأريكة أو المقعد؟ هل كنت أطهو شيئاً فى نفس الوقت؟ هل كنت أتناول شيئاً (أكلة خفيفة)؟ هل كان هناك أية أصوات يمكننى أن أتذكر أننى سمعتها فى هذه

الليلة؟ من كان بالحجرة معى أيضًا؟ هل كنا نتحدث عن أى شىء؟ ماذا كنت أفعل فى اللحظة السابقة لاكتشافى لمسألة ضياع النظارة؟ ماذا فعلت بعد ذلك؟ ما نوع البريد الذى وصلنى فى ذلك اليوم؟

استمر فى طرح مثل هذه الأسئلة على نفسك، على أن تكون دقيقًا بقدر الإمكان. لا تنس أن تسأل نفسك عن الألوان والأصوات والروائح وغير ذلك من المشاعر والأحاسيس الأخرى التى ساورتك فى هذا الوقت. وضع فى ذهنك أن أسئلتك لا تدور حول الشىء الذى تحاول تذكره وإنما حول الملابسات والظروف المحيطة باللحظة التى أدركت فيها ضياع هذا الشىء. وهذا هو السبب الذى جعلنى أطلق عليها أسئلة خاصة بالملابسات.

بعد تمضية بعض الوقت فى طرح أسئلة ملابسات الموقف انتقل إلى النوع التالى من الأسئلة: أسئلة المشاعر، فهذا الأمر مهم للغاية: "كيف كان شعورى فى هذه الليلة؟ هل كانت حالتى المزاجية مرتفعة؟ هل كانت حالتى المزاجية سيئة؟ هل كنت أحظى بوقت ممتع؟ هل كنت متوترًا؟ لماذا كان يساورنى هذا الشعور؟ هل تأذت مشاعرى فى ذلك اليوم لأى سبب؟ هل عانيت من أى ألم جسدى، ألم فى الظهر، صداع؟ هل تشاحنت مع شريك حياتى؟ هل سمعت أخبارًا سعيدة؟ أخبارًا سيئة؟".

استمر فى طرح الأسئلة بصوت عال ودون توقف على مدار خمس إلى عشر دقائق. وفى أثناء طرح هذه الأسئلة على نفسك حاول تخيل المشهد كذلك.

دعنى أشرح لك ما يحدث أثناء عملية طرح الأسئلة. كما قلت فى بداية هذا الفصل فإن عقلك هو كمبيوتر ربط. فكل معلومة مرتبطة بمعلومة أخرى. وأنت بحاجة لإيجاد هذا الشىء المرتبط بالشىء الذى تحاول تذكره. وعن طريق طرح كل هذه الأسئلة فإننا نحاول إيجاد ذلك الرابط الخاص. وفى الوقت ذاته نحن نحاول كذلك التخلص من أى ألم عاطفى ربما يقف عائقًا أمام بزوغ المعلومة إلى السطح. أو عملية تقشير البصلة. إننا نحاول عزل وتحييد أية سطوة لألم أو خوف أو غضب أو أى شعور آخر على المعلومة. وبمجرد أن نفعل ذلك تبدأ المعلومة فى التحرر.

وكى تحدد مدة طرح الأسئلة لاحظ وقت بدء شعورك بالملل. والمفارقة أن الشعور بالملل هو علامة جيدة. فشعورك بالملل يعنى أنك لا تركز جيدًا على ما تفعله. إن هناك احتمالاً كبيراً أنك ستنتقل من مرحلة التفكير إلى مرحلة البحث الخاصة باللاوعى. لذا حاول الاستمرار إن شعرت بالملل؛ فأنت تزيد من فرصك فى النجاح. وبالرغم من أن الوقت الذى يستغرقه ذلك يختلف من شخص لآخر ومن موقف

لآخر، إلا أننى أوصى بتخصيص خمس عشرة دقيقة فى المتوسط.

ولإنهاء جلسة الأسئلة فأنت تحتاج أن تعطى نفسك أمرًا لتذكر المعلومة. وكما نأمل ـ وبعد أن أصبحت جميع البيانات الآن أقرب إلى السطح ـ فإن أمرًا إيجابيًا من شأنه أن يحرر المعلومة. كن دقيقًا وعامل عقلك كما لو كان تابعًا لك: "يا عقلى، دعنى أتذكر أين نظارتى"، "يا ذاكرتى، دعينى أتذكر بسهولة ودون جهد الآن ماذا فعلت برابطة عنق العمة جوزفين".

وبمجرد أن تصدر هذا الأمر عد إلى مهامك اليومية. حاول أن تنسى ما كنت تفعله لتوك؛ فالمعلومة تنزع إلى أن تطفو على السطح حينما لا تفكر فيها.

وفى بعض الأحيان لا تحتاج سوى جلسة واحدة من طرح الأسئلة، ولكن فى معظم الأحيان يستغرق الأمر بضعة أيام وربما أكثر. ولكن فجأة وأثناء عدم تفكيرك فى الأمر، ربما أثناء قيامك بشىء ما فى عملك أو أثناء قيادتك لسيارتك تتذكر قائلاً لنفسك:"آه، هذا هو المكان الذى وضعت فيه نظارتى!". لقد جنيت ثمار العشر أو الخمس عشرة دقيقة التى أمضيتها فى طرح الأسئلة! ولأنه تمرين عقلى بسيط فهو فعال حقًا.

فى إحدى ندواتى اقتربت منى سيدة فى الرواق وشرحت لى ما حدث حينما استخدمت هذه التقنية للعثور على خاتم فقدته. فى وقت ما قبلها بثلاث سنوات انزلق الخاتم من إصبعها دون أن تشعر. ولكن جسدها شعر أنه فقد الخاتم وكانت معرفتها بذلك محفوظة بذاكرتها.

وهى قد أجرت هذه التقنية، التى علمتك إياها لتوى، على مدار عشرة أيام. وبعد ذلك، وكما أخبرتنى هى قائلة:"فى اليوم السابع كنت فى متجر البقالة أسير فى الممر بين المنتجات الورقية. وفجأة تذكرت أن الخاتم انزلق منى أثناء وضعى للمناشف داخل خزانة دورة المياه، التى تحتوى كذلك على المناديل الورقية. فأثناء وضعى للمناشف بالداخل انزلق الخاتم من إصبعى. هرعت إلى المنزل وأخذت المناشف من فوق الرف لأجد الخاتم أمامى!".

إن كل شىء مرتبط بشىء آخر. منذ ثلاث سنوات حينما فتحت هذه المرأة الخزانة لوضع المناشف رأت المناديل الورقية. وقد سجل ذهنها رؤيتها للمناديل الورقية فى حين شعر جسدها بسقوط الخاتم. تلك كانت الرابطة الخاصة. ولكن هذه المعلومة ظلت محبوسة داخل عقلها الباطن وكانت عاجزة عن استرجاعها. وباستخدام تقنيتنا دربت عقلها على إحداث عملية الربط ـ أثناء عدم تفكيرها

بشكل واع فى الأمر بأحد ممرات متجر البقالة. وذلك مثال رائع على الطريقة التى تعمل بها التقنية لاستعادة البيانات التى بدا أنها فقدت للأبد. وبالنسبة لى فأنا أشعر بسعادة غامرة حينما أرى مثل هذه النتائج.

دعنى أقص عليك بسرعة قصة نجاح أخرى. هل تذكر السيدة التى لم تستطع العثور على صندوق مجوهراتها بعد عودتها من الرحلة التى استمرت ثلاثة أشهر؟ لقد اتصلت بها وأقنعتها بتجربة تقنيتى. وهى قد عثرت عليه! لقد كان بداخل طبق طعام الكلب أسفل الحوض. وما أدى لقمع المعلومة فى هذه الحالة هو موت كلبها، وكان ذلك أثناء سفرها. كان الكلب عجوزًا ومصابًا بالمرض منذ فترة. ولم يهتم أحد بالذهاب به إلى طبيب بيطرى فى ذلك الوقت، كما كانت قد فعلت قبل ذلك. ولكن لأنه مات أثناء سفرها فإن ذلك قد أثار بداخلها مشاعر الندم والحزن. وبالتالى أصبح طبق الكلب عائقًا عاطفيًا ولم تستطع أن تتذكر أين وضعت صندوق مجوهراتها. وبعد استخدام هاتين التقنيتين كانت تنظف المنزل فى أحد الأيام حينما تذكرت فجأة. ففى ذهنها رأت الكلب وطبق الكلب المحتوى على صندوق المجوهرات.

وممارسة هذه التقنية لها ميزة أخرى. فكلما زادت فترة استخدامك لها ومثابرتك عليها بدأت مزيد من المعلومات فى التحرر كذلك. وهذا مفيد للغاية لأنه يساعد على تحفيز خيالك وزيادة فاعلية ذهنك بشكل عام. إن الأمر يشبه تنظيف المنزل بشكل كامل أو صيانة سيارتك. فعندما بدأت فى إجراء أبحاث عن هاتين التقنيتين واستخدامهما وجدت أننى بدأت أتذكر فجأة أشياء لم أحاول تذكرها على مستوى الوعى.

دعنا نراجع هذه التقنية سريعًا. (١) حدد ما تحاول تذكره واكتبه. (٢) بقدر استطاعتك، حاول تحديد اللحظة التى أدركت فيها للمرة الأولى أنك فقدت شيئًا. (٣) حاول أن تعيش هذه اللحظة ثانية بطرح أسئلة حول ملابسات الموقف ومشاعرك أنت حينها. افعل ذلك بشكل مفصل ودقيق. تخيل الألوان والروائح والأصوات والأحاسيس الأخرى. حاول أن تتخيل بدقة أين كنت؟ من كان معك؟ عم كنتما تتحدثان؟ بعد ذلك ركز على مشاعرك لمحاولة التخلص من العوائق العاطفية. عن طريق طرح هذه الأسئلة على نفسك أنت تعيد قص حكاية ما حدث على نفسك. تأكد من أنك تقوم بذلك بصوت عال لمضاعفة الفاعلية. وأخيرًا، أعط أمرًا إيجابيًا لذاكرتك بتحرير المعلومة.

التقنية الثانية

إن هناك تقنية ثانية، إن استخدمت مع الأولى فإنها تساعدها على أن تعمل بشكل أكثر فاعلية وأكثر سرعة. وهى يمكن استخدامها وحدها بالرغم من أننى لا أعتقد أنها وحدها تؤدى إلى نفس النتائج المذهلة.

والتقنية الثانية هى تقنية تمزج ما بين التخيل والاسترخاء. وهى مصممة لإحداث انسجام فى وظيفتى فصى المخ اليمن والأيسر بحيث يبدأ فى الدخول فى حالة من إنتاج الموجات المخية التى تعرف باسم حالة ألفا. وانخراط المخ فى هذه الحالة يساعد العقل اللاواعى على العمل معك لاسترجاع أية معلومة تحاول تذكرها بسرعة ودون جهد.

وهذه التقنية تعمل كالتالى: استلق على أى سطح مستو مريح وأغلق عينيك. ومن المفيد أن يكون الضوء خافتًا أو أن تطفئه تمامًا. وأثناء إغلاق عينيك انظر إلى الأعلى محركًا عينيك تجاه جبهتك بأقصى استطاعتك ولكن لا تجهد عينيك. استمر فى القيام بذلك أثناء تطبيق التقنية وأبق عينيك مغلقتين.

تخيل نفسك فوق قمة سلم شديد الارتفاع. شاهد نفسك تهبط درجات هذا السلم ببطء، وأثناء قيامك بذلك عُدَّ تنازليًا من خمسين بصوت عال. وحينما تصل للرقم (١) اقفز من فوق السلم إلى أكثر الأماكن التى يمكنك تخيلها جمالاً وهدوءًا وروعة. بالنسبة لبعض الناس قد يوجد هذا المكان بجوار شجرة. وبالنسبة للبعض الآخر يكون شاطئًا، ولكن يجب أن يكون مكانًا جميلاً وهادئاً - وباعثًا على الاسترخاء. وبمجرد أن تصبح جزءًا من الصورة أعط نفسك أمرًا إيجابيًا بصوت عال كما فعلت قبل ذلك. أعط أمرًا لعقلك - كما فعلت قبل ذلك - أن يتذكر كل المعلومات التى تحتاجها، وقل لنفسك: "يا ذاكرتى أعيدى إلىَّ، بسهولة ودون جهد، كل المعلومات التى أريدها". وهذا سوف ينقلك إلى حالة الطيار الآلى، التى يبدأ فيها عقلك اللاواعى فى العمل من أجلك.

وإن كنت تجرى هذه التقنية مع التقنية الأولى فابدأ فى تنفيذها بعد أن تكون قد طرحت على نفسك أسئلة الشعور وأسئلة ملابسات الموقف. وهذا من شأنه أن يغمرك بأكبر قدر ممكن من الاسترخاء أثناء إعطائك أمرًا لعقلك بتحرير أية معلومة تبحث عنها.

وكما ذكرت فى الفصل الأول من هذا الكتاب فأنا أحب تلقى خطابات القراء التى يخبروننى فيها عن النتائج التى استطاعوا التوصل إليها بعد دراسة الذاكرة الهائلة.

كما أحب أيضًا حضور برامج البث المباشر بالتلفاز أو الراديو أو لقاء الناس بشكل شخصي – حينما يتصل الآخرون بي أو يأتونني ليخبروني بما يروقهم وما لا يروقهم بالبرنامج. إن العقل والذاكرة هما أكثر الموضوعات تشويقًا، وأنا أسعد دومًا بأية أفكار أو انتقادات أو استجابات جديدة. الآن بعد أن أنهيت برنامج الذاكرة الهائلة أود أن أقول لك: "لا تتردد في مراسلتي – دعني أعرف ما أعجبك بالكتاب، أخبرني كيف ساعدك". راجع العنوان ورقم الهاتف المدونين في آخر الجزء الخاص بمرشد الأسماء.

إن التقنيات التي علمتك إياها عالمية، وبمقدورك تطبيقها على أي مجال وعلى أي موقف. وأنا أتمنى أن تكون الأمثلة التي ضربتها لك قد ألهمتك للتفكير في طرق أخرى لاستخدام ذاكرتك المدربة حديثًا. كن مبتكرًا وعملياً في الوقت ذاته. والأهم من كل ذلك أن تحظى بالمتعة!

ملخص الفصل الثامن والعشرين

التخلص من العادات السيئة

١. ابتكر صورًا حية لنفسك وأنت منخرط في العادة التي تحاول التخلص منها.
٢. قم بتضمين مشاعر سلبية بهذه الصور – أكبر قدر ممكن من المشاعر السلبية.
٣. اربط الصور تسلسليًا معًا، مستخدمًا حركة غير منطقية مبالغًا فيها.
٤. ابتكر صورًا تتخللها مشاعر إيجابية ترى فيها نفسك أثناء عدم انخراطك في العادة.
٥. اربط الصور تسلسليًا معًا، مستخدمًا حركة غير منطقية مبالغًا فيها.
٦. قم بتشغيل المشهدين في عقلك على مدار عشر إلى خمس عشرة دقيقة يوميًا طوال الفترة التي تحتاجها.

استرجاع معلومات قديمة

التقنية الأولى

١. حدد على وجه الدقة ما تريد تذكره واكتبه.
٢. بقدر استطاعتك، حاول تحديد اللحظة التى أدركت فيها للمرة الأولى أن شيئاً ضاع منك.
٣. حاول أن تعيش هذه اللحظة مرة أخرى بأن تطرح على نفسك أسئلة خاصة بالمشاعر وبملابسات الموقف.

التقنية الثانية

١. استلق على سطح مستو.
٢. أغلق عينيك.
٣. بينما عيناك مغلقتان انظر للأعلى بحيث تحرك عينيك بأقصى استطاعتك ناحية جبهتك.
٤. تخيل نفسك تهبط سُلمًا.
٥. عُدَّ بصوت عال، تنازليًا، من ٥٠ إلى ١.
٦. تخيل نفسك تقفز من فوق السلم إلى أكثر الأماكن هدوءًا وجمالاً وروعة.
٧. أعط أمرًا، بصوت عال، لعقلك بأن يتذكر المعلومة التى تحاول استرجاعها.

مرشد الأسماء

هذه هى قائمة الصور المقترحة والكلمات المصورة لكل أسماء وألقاب الرجال والنساء باللغة الإنجليزية.

أسماء الذكور

Aaron - air gun آرون - مسدس هوائى

Abe - ape إيب ـ قرد

Abel - able Abe (Abraham Lincoln)

إيبل - قادر (إبراهام لينكولن)

Abner- apple with fur on it

آبنر - تفاحة لها فراء

Abram - ape ramming a camera

أبرام ـ قرد يضرب كاميرا

Adam - a dam آدم - سد

Adolf - a dolphin أدولف ـ دولفين

Adrian - a dream أدريان ـ حلم

Al - allergy آل ـ حساسية

Alan - A lion آلان ـ أسد

Ablert - Albatross ألبرت - طائر القادوس

Aldous - adulterer الدوس ـ سفاح

Alec - almanac أليك ـ موسوعة

Alex - alchemist ألكس ـ كيميائى

Alexander - a leg sander

ألكساندر ـ منعم السطح الخشب والقدم

Alphonse - a pine hose

الفونس ـ خرطوم من الصنوبر

Alf - an elf آلف ـ جنى

Alfred - a red elf ألفريد ـ جنى أحمر

Alger - algae الجير ـ طحالب

Alistair - ailing stairs

أليستير ـ سلم مكسور

Alonzo - a long zoo

آلونزو ـ حديقة حيوان طويلة

Alvin - ailing vintage

آلفين - مشروبات فاسدة

Ambrose — amber rose

آمبروز. زهرة من العنبر

Amos — American moss

آموس. عثة أمريكية

Anatole — lowr anatomy (use your imagination)

أناتول. تشريح سفلى (استخدم خيالك)

Andrew _ ants shoe(s)

أندرو. حذاء النملة

Andy — android feet

آندى. قدم الإنسان الآلى

Angelo — angel eating Jell—O, angel cow

أنجلو ـ ملاك يأكل الجيلى، ملاك وبقرة

Angus — angry bus

أنجس. حافلة غاضبة

Anlos — ant lost أنوس. نملة مفقودة

Anselm — ant psalm أنسيلم. ترنيمة نملة

Anthony — ants in a tree

أنطونى. نمل على الشجرة

Archibald — arched bald (head)

أرشيبالد. صلعة مقوسة

Archie — arched feet

أرشى. قدم مقوسة

Armand _ almond أرماند. لوز

Arnold — arm hold أرنولد. عقد ذراعيه

Art - artist, artwork

آرت. فنان، عمل فنى

Arthur — author آرثر. مؤلف

Artie — artist wearing a tie

آرتى. فنان يرتدى رابطة عنق

Ashley — ashes and leaves

آشلى. رماد وأوراق شجر

Aubrey — a brown key

أوبرى. مفتاح بنى

August — a gust (of wind)

أوجست. هب الريح

Augustine- august stein (brown leaves on it)

أوجستين. كوب كبير مزين بورق شجر بنى

Austin — August tin (brown tin)

أوجستين. علبة معدنية كبيرة (بنية)

Axel — axle أكسل. محور العجلة

Baldwin — bald twin بولدوين. توأم أصلع

Barnaby - barn of bees بارنبى. مخزن نحل

Barney - barn on knee, bar on knee

بارنى. مخزن على الركبة، حانة على الركبة

Barrett — a baretta gun

باريت. بندقية ضخمة

Barry-berry, bury بارى. توت، يدفن

Bart-barn بارت. مخزن

Bartholomew-barn on a pew

بارثولوميو. مخزن على مقعد خشبى

Barton-bar weighing a ton

بارتون. حانة تزن طنًا

Benedict-bean duct (duct that carries beans)

بينيدكت. فول عبر أنبوب

Ben-bench بين. مقعد خشبى

Benny-bench feet بينى. أقدام كبيرة

Benjamin-bent pajama

بنجامين. بيجاما مطوية
Bennett-bend a net
بينيت. شبكة مطوية
Bentley-Rolls-Royce, Bentley,bend a knee بنتلى. ركبة مثنية
Bernard-Saint Bernard, barnyard
برنارد. ساحة المخزن، كلب سان برنارد
Bernie-burn a knee
بيرنى. ركبة محروقة
Bert-bird بيرت. طائر
Bertram-bird and ram
بيرترام. طائر وكبش
Bertrand-bird ran
بيرتراند. طائر يجرى
Bill-duck's bill, dollar bill
بيل. عملة ورقية. منقار البط
Billy-billy goat بيلى. العنزة الصغيرة
Bob-bobbing for apples, bobcat, bobsled
بوب. زلاجة. قط جبلى. تساقط التفاح من الشجر
Bobby-bobby pin بوبى. دبوس الشعر
Boris-bore us بوريس. ممل
Boyd-boy doll بويد. دمية على شكل ولد
Brad-bread براد. خبز
Bradford-bread in a Ford
برادفورد. خبز فى سيارة فورد
Bradley-bread with leaves
برادلى. خبز وأوراق شجر
Brandon-branding
براندون. الكى بالنار
Brian-brine براين. محلول ملحى

Brock-brick بروك. قالب طوب
Broderick-broad crook
برودريك. نصاب محترف
Bruce-bruise بروس. كدمة
Bud-rosebud, Budweiser beer
باد. برعم
Buddy-bee on a rosebud
بادى. نحلة على برعم
Burt-bad burn, burnt steak
بيرت. محروق. لحم محروق
Burton-bird of tin
بيرتون. طائر من الصفيح
Byron-brine بايرون. محلول ملحى
Caesar-Julius Caesar's seal
سيزر. ختم يوليوس قيصر
Calvin-cave in, Calvin Klein jeans
كالفين. كهف. ملابس جينز ماركة كالفين كلاين
Cameron-Camera كاميرون. كاميرا
Carl — curl كارل. يجعد
Carlos- car nose, car on the loose
كارلوس. سيارة طائشة وحافة السيارة الأمامية
Carroll- Christmas carol, rolling
كارول. أنشودة الأعياد
Carter- car in a tree, charter boat
كارتر. سيارة فى شجرة. قارب مُرَخَّص
Cary-carry كارى. يحمل
Caspar-cast a (fishing) line
كاسبر. يلقى بصنارة
Cecil-seal. سيسيل. ختم
Cedric-seed on a brick
سيدريك. بذرة على قرميدة
Chad-chat (verb or noun) تشاد. ثرثرة

Charles-charcoal تشارلز . فحم
Charlie-Charlie the Tuna, charcoal lighter
تشارلي سمكة التونا تشارلي.ولاعة بالفحم
Charlton-charcoal by the ton
شارلتون . طن من الفحم
Chester-chest of drawers, jester
شيستر . مهرج . خزانة ملابس
Chet-jet chest تشيت . صدر
Chris- kiss, Christ
كريس
Christian-kiss tin,
كريستيان . قبلة على الصفيح،
Christopher-kiss a fur
كريستوفر . قبلة على الفرو
Chuck-ground chuck (hamburger)
تشاك . همبورجر مطحون
Clarence-clarinet dance
كلارنس . رقصة الكلارنت
Clark-clock, Clark Kent, Clark bar (candy)
كلارك . ساعة، كلارك كنت (سوبرمان) حلوى "كلاك"
Claude-cloud, clawed
كلود . سحابة . مخالب
Clayton-clay that weighs a ton
كلايتون . طن من الصلصال
Clem-clam كليم . محار
Clement-cement كليمنت . أسمنت
Cliff-cliff كليف . منحدر
Clifford-cliff with a Ford going over it كليفورد . سيارة فورد على المنحدر

Clifton-cliff that weighs a ton
كليفتون . منحدر يزن طناً
Clint-canned lint كلينت . قماش مُعلب
Clinton-ton a lint كلينتون.طن من القماش
Clive-clove كليف . قرنفل
Clyde-Clydesdale horse, collide with a horse كلايد حصان قوي - تصادم مع حصان
Cole-coal كول . فحم
Colin-coal falling in
كولين . تساقط الفحم
Conrad-con(vict) rat
كونراد - فأر سجين
Corey-core, coral
كوري . لُب . شعاب مرجانية
Cornel-corn elk كورنيل . آيل وذرة
Cornelius-corn ears
كورنليوس . أكواز الذرة
Craig-crack كريج . شرخ
Curtis-curfew, current list (things to do) كورتيس . حظر تجول . قائمة بالمهام
Cyris-cereal سيريس . رقائق الحبوب
Cyrus-siren on a (jack)ass
سيروس . جنية فوق حمار
Damon-demon ديمون . شيطان
Dan-den, dam دان .. جُحر سد
Daniel-den with a bell in it
دانيال . جُحر به جرس
Danny-den on a knee
داني . جُحر على الركبة
Darren-dagger, dart (hitting a wren)

دارين . سهم على الطائر
Darryl-rolling dart
داريل . سهم طائر
Dave-dive, divine cave
ديف . يغطس . كهف
David-dive, divot
ديفيد . يغطس، كتلة صغيرة من الأرض العشبية
Davy— Davy Crockett, day to see
ديفي . ، ديفي كروكيت، يوم مميز
Dean-dean (of school)
دين . عميد جامعة
Dennis-dentist دينيس . طبيب أسنان
Derek-derelict (noun), derrick (large crane)
ديريك . سفينة منبوذة، آلة رافعة
Dexter-deck stir
دكستر . تقلب على سطح المركب
Dick-deck ديك . مجموعة أوراق اللعب
Dirk-dark, dirt ديرك . مظلم وقذر
Dom-domino دوم . دومينو
Dominick-dominoes
دومنيك . دومينو
Don-Mafia don, down (goose down)
دون . زعيم المافيا . زغب طيور الإوز
Donald-Donald Duck, dawn
دونالد . البطة دونالد ، فجر
Donny-geese down
دوني . زغب طيور الإوز
Dorian-door ant
دوريان . نملة على الباب
Doug-dug دوج . يحفر
Douglas-dug a glass
دوجلاس . يحفر فى الزجاج
Drew-drew, brew
درو . يرسم ، يغلى
Duane-dug a vein, dug a vane
دوان . يحفر وريد، يصنع حافة سهم
Dudley-deadly, dead leaves
دادلى . مُهلك، أوراق شجر ذابلة
Duke-duke, duck ديوك . دوق ، بطة
Duncan-dunking, Dunkin' Donuts
دانكن . غمس فى سائل، كعكة دانكن المحلاة
Dustin-dusting
داستين . نشارة خشب
Dwight-dead weight, Dwight Eisenhower
دوايت . أعباء زائدة الاسم الأول لأيزنهاور رئيس أمريكا السابق.
Earl-earl (feudal), elephant with a curled tusk
إيرل . الأمير الإقطاعى . فيل له ناب أعوج
Ebenezer-EbenezerScrooge, sneezer
إيبنزير الاسم الأول لشخصية العم دهب فى كارتون ديزنى، عاطس
Ed-Mister Ed, Eden إيد . عدن
Eddie-eddy (back current in a river)
إيدى . دوامة
Edgar-headgear, Ed's car
إدجار . قبعة ، سيارة "إيد"
Edmund-eddy mound (many eddies)
إدموند . دوامات
Edward-head ward, toward Eden
إدوارد . عنبر كبير فى مستشفى . إلى جنة عدن

Edwin-head wind, Eden wind
إدوين - ريح ناطحة، نسائم عدن
Egbert-egg and bird
إيجبرت - بيضة وطائر
Elbert-elk with a bird
إلبرت - آيل وطائر
Eli-eel eye إيلى - عيون ثعبان البحر
Elias-eel highest, eel heist
إيلياس- أكبر ثعبان بحر، سرقة ثعبان البحر
Ellery-celery, electric eel
إيليرى - كرفس - ثعبان بحر كهربائى
Elliot-eel yacht
إليوت - يخت ثعبان البحر
Ellis-eel ass
إيليس - مؤخرة ثعبان البحر
Elmer-Elmer Fudd, elk with a mermaid
إيلمر - "إيلمر فاد"، آيل وعروس البحر
Emanuel-easy manual (noun)
إيمانويل - كتيب سهل
Emery-emery board
إيميرى - لوح التلميع
Emmet-enemy إيميت - عدو
Emil-electric mill
إيميل - طاحونة كهربية
Enoch-eunuch إينوك - أخنوخ
Erasmus-erase most (of it), earmuffs
إيرازموس - حذف الكثير، كيمة الأذن
Eric-earache إيريك - ألم فى الأذن
Ernest - at nest (birds in your ear)
إيرنست - عش طيور فى الأذن
Ernie-ear and knee إيرنى - أذن وركبة

Errol-Errol Flynn, ear roll (rolling ears) إيرول - "إيرول فلين"، بكرة للأذن
Erwin-ear and wind, ear blowing in the wind
إيروين - رياح وأذن، رياح تهب فى الأذن
Ethan-eat ham, eating, Ethan Allen (furniture)
إيثان - أكل اللحم، "إيثان آلن" (مصمم أثاث)
Eugene-ewe in jeans
يوجين - حمل يرتدى جينز
Evan-evening in a van
إيفان - أمسية داخل سيارة كبيرة
Everett-evergreen tree
إيفريت - شجرة دائمة الخضرة
Felix-feel an X, feel eggs
فيليكس - الإحساس بالفشل، تحسس البيض
Ferdinand-fur in hand
فيرديناند - فراء فى اليد
Fletcher-fetcher, fetch her
فلتشر - إحضار - أحضرها
Floyd-flood فلويد - فيضان
Foster-fester (festering wound)
فوستر - جرح ملوث
Fran — frown فران - يعبس
Francis-Francis the Mule, fan kiss
فرانسيس - شخصية فرانسيس الكرتونية، قبلة المعجب
Frank-frankfurter
فرانك - فرانكفورتر (نقانق)
Franklin-Benjamin Franklin, frankfurter standing in line
فرانكلين - بنيامين فرانكلين، صف من

الفرانكفورتر

Franny-frown with knee in it, cut - off hot dog with knee

فرانـي . وجـه عابس على ركبـة، هوت دوج يشبه الركبة

Fred-frayed, fried

فريد ـ مشرشرة، مقلى

Freddy-fried, frayed

فريدى . مقلى، مشرشر

Frederick-fried or frayed feet

فريدريك، أقدام مشرشرة أو مقلية

Fritz-Fritz the Cat, freeze

فريتز . القط "فريتز" يتجمد

Gabriel-grab a reel

جابرييل . أمسك البكرة

Garrett-glare at a net

جاريت . يحدق فى الشبكة

Gary-gear free (no gears)

جارى . بلا تروس

Gaston-gas by the ton

جاستون . طن من الغاز

Gavin-judge's gavel, gravel

جافين ـ عصا القاضى، حصباء

Gaylord-a gay lord جيلورد ـ لورد مرح

Gene-blue jeans جين ـ سروال جينز

Geoffrey-chef who is free, chef in a tree جيفرى . طاه حر، طاه فى الشجرة

George-gorge جورج . يبتلع

Gerald-jeer that is old

جيرالد . مزحة قديمة

Gideon-guiding beacon

جيدون . فنار مرشد

Gifford-give a Ford

جيفورد . يعطى سيارة فورد

Gil-fish gill

جيل . خياشيم السمك

Gilbert-gills on a bird

جيلبرت . طائر له خياشيم

Glenn-glen (meadow) جلين . مرج

Godfrey-Good free

جودفرى . أطايب مجانية

Godwin-Good wind

جودوين . رياح طيبة

Gordie-gourd of a tree

جوردى . ثمرة يقطين على الشجرة

Gordon-gourd that weighs a ton

جوردون . يقطينة تزن طناً

Graham-graham crackers

جراهام . اسم ماركة مقرمشات

Grant-granite, Ulysses S. Grant

جرانت. جرانيت. "يوليسيس. إس. جرانت"

Greg-gray keg جريج . مشبك رمادى

Gregory-gray gory (gray blood), gray glory

جريجورى . دماء رمادية، نصر قديم

Griff-graph جريف . رسم بيانى

Griffin-grip a fin, graph of a fin

جريفن . قبض علـى الزعانف، رسم بيانى للزعانف

Grover-lion roaring in a grove

جروفر . أسد يزأر فى بستان

Gunther-gunner, a gun store

جانتر . صياد، متجر سلاح

Gus-gas, gust (of wind)

جاس ـ غاز، هَبَّة ريح

Gustave-gas stove, gas cove

جوستاف ـ موقد غاز، غُب من الغاز

Guy-guide (noun) جاى ـ مرشد

Hadley-head on knee

هادلى ـ رأس على ركبة

Hal-hall, hail

هول ـ قاعة، تحية

Hank-handkerchief هانك ـ منديل

Hans-hands, hens

هانز ـ اليدين، دواجن

Harlan-hollering, Harley (motor-cycle) on land

هارلان ـ يصيح، دراجة هارلى البخارية

Harold-hair that is old

هارولد ـ شعر أشيب

Harry-hair هارى ـ شعر

Harvey-hard carving (carving in stone) هارفى ـ نحت فى الحجر

Hector-heckler, hick store

هكتور ـ وقح، مخزن جبس

Henry-candy bar, a hen with a ray gun

هنرى ـ نوع من الحلوى، دجاجة بمسدس أشعة

Herb-herb هيرب ـ أعشاب

Herbert-herb and bird

هيربرت ـ أعشاب وطائر

Herman-her man, Hercules

هيرمان ـ رَجُل الفتاة ـ هرقل

Hiram-hire a man هيرام ـ يستأجر رجل

Hobart-hobo bird, hobnobbing with art هوبارت ـ طائر الهوبو ضجة

Homer-home هومر ـ منزل

Horace-horse هوراس ـ حصان

Horatio-horse at you

هوراشيو ـ حصان يقفز عليك

Howard-hoe forward

هاوارد ـ حرث الأرض

Howie-hoeing to plant beet, hoe one's feet

هووى ـ حرث الأرض لزراعة البنجر ـ حفر فى قدمه

Hoyt-hoist هويت ـ يرفع العلم

Hubert-huge bird

هوبرت ـ طائر ضخم

Hugh-huge heart هيو ـ قلب كبير

Hugo-huge glow هوجو ـ وهج شديد

Humphrey-hump a tree

هامفرى ـ سنام على شجرة

Hyman-high man

هايمان ـ رجل رفيع المقام

Ian-ion, Ian Fleming

آيان ـ أيون، آيان فليمنج (مؤلف سلسلة جيمس بوند)

Ichabod-ink on a bud

إيشابود ـ حبر على البرعم

Ignace-ignore taste

إيجنيس ـ تجاهل المذاق

Ignatius-ignore nauseousness

إجناتيوس ـ تجاهل الغثيان

Igor-ignore, eye gore

إيجور ـ تجاهل ، عين دموية

Ingram-ink gram

إنجرام ـ جرام من الحبر

Ira-Iran, IRA (retirement)

إيرا . إيران ، حساب التقاعد

Irv-irate nerve إيرف . العصب

Irving-ivy nerves

إيرفينج . أعصاب تشبه الليلاب

Irwin-irked wind

إروين . رياح شديدة

Isaac-eye sack, eye sick

إسحق . عيون منتفخة، عيون مُتعبة

Isadore-eyes on a door

إيزادور . عيون على الباب

Ivan-eye on a van

إيفان . عيون على السيارة

Ivor- eye and oar, ivy and oar

إيفور . عين ومجداف

Izzy-iffy tizzy? إيزى . سهل

Jack-car jack, jack-in-the-box, jumpi ng jack

جاك . رافعة السيارة ، عفريت العلبة، كرة نطاطة

Jacob-Jacob's ladder, jack up

جيكوب . سلم يعقوب، يرفع

Jake-jock who is fake جيك . مزيف

James-jams جيمس . مربى

Jamie-jam on your knee

جامى . مربى على ركبتيك

Jared-red jar, broken jagged glass jar

جاريد . برطمان أحمر، برطمان زجاجى مكسور مشرشر

Jarvis-jar fizz, jar whiz

جارفيس . إبريق الرغوة، اهتزاز

Jason-j'ay(bird) in the sun

جيسون . طائرة القيق يحلق تحت الشمس

Jasper-exasperated with a jar (it won't open)

جاسبر . غاضب من عدم فتح البرطمان

Jay-jay(bird), jail

جاى . طائر القيق، سجن

Jed-jester جيد . مهرج

Jeff-jiffy, falling jet

جيف . سريع ، طائرة تهوى

Jeffrey-jet in a tree

جيفرى . طائرة نفاثة فى الشجرة

Jeremiah-jet mired

جيرميا . طائرة نفاثة تسقط فى الطين

Jeremy-fleeing jet, my jet

جيرمى . نفاثة هاربة

Jerome-roaming jet, jet room (where jets are kept)

جيروم . نفاثة متجولة ، حظيرة الطائرات النفاثة

Jerry-jar a cherry (off a bush)

جيرى . قطف الكرز (من أغصانه)

Jess-jazz جيس . موسيقى الجاز

Jesse-jazzy jet (wings jagged)

جيسى . طائرة نفاثة بأجنحة محززة

Jim-gym, jungle gym

جيم . صالة الألعاب الرياضية فى الغابة

Jimmy-my gym, jimmy a door

جيمى . صالتى للألعاب الرياضية

Joe-sloppy joe, G.I. Joe

جو . شطيرة جو، شخصية جى أى جو الكرتونية

Joel-jewel, jowl جويل . مجوهرات، فك

Joey-eating a sloppy joe

جوى . من يرتاد مطعم جو

John-john (toilet) جون . مرحاض

Johnny-toilet on a knee

جونى . مرحاض على ركبة

Jonah-man saying «ah» while using the john (relief)

جونا . رجل يتأوه من الراحة

Jonas-using the john with one's ass

جوناس . رجل جالس فى مرحاض

Jonathan-john (toilet) that is thin

جوناثان . مرحاض رفيع

Jordan-jaw of tin

جوردان . فك من الصفيح

Jose-hose جوز . خرطوم

Joseph-syphoning a sloppy joe through a hose

جوزيف . رش الشطائر بواسطة خرطوم

Joshua-job for department of water and power

جوشوا . عمل فى وزارة الرى

Juan-wand خوان . عصا

Jud-jug جاد . إبريق

Judson-jug in the sun

جاد . إبريق فى الشمس

Jules-jewels جولز . مجوهرات

Julian - julienne chef salad, jewel and ant

جوليان . سَلَطَة جوليان، مجوهرات ونملة

Julio-jewel that's low

جوليو . مجوهرات رخيصة

Julius-jewel on an ass

جوليوس . مجوهرات فوق حمار

Justin-a justice, gust of wind

جوستين . قاضى، هبوب الرياح

Keith-key, key in teeth, teeth

كيث . مفتاح ، مفتاح فى أسنان، أسنان

Ken-can كين . علبة

Kenneth-can on a net

كينيث . علبة فى شبكة

Kent-canned, tent with big K

كينت . شىء معلب، خيمة فوقها حرف K

Kevin-cave in, heaven

كيفن . مجوف ، سماء

Kimball - can of balls, can on a ball

كيمبول . علبة بها كرة، علبة كرات

King-king كينج . ملك

Kirk-kick a bird

كيرك . ركلة للطائر

Kyle-baby crying for a ball

كايل . طفل يبكى للحصول على كرة

Laird - layered, lard

ليرد . طبقات . دهون

Lance-lance, lands

لانس . رمح . أراضى

Lancelot-Sir Lancelot, lance a cot

لانسلوت . "السير لانسلوت، رمح على سرير

Larry-lariat لارى . عقال

Lawrence-law for ants, law of France

لورنس . قانون للنمل، قانون فرنسا

Lee-Lee jeans, Robert E. Lee

لى . جينز من ماركة "لى". "روبرت إى لى"

Lem-lamb ليم . حَمَل

Len-lend, lens (eye or camera)

لين . عدسة

Lenny - lend a knee, lens on a knee

لينى - استعار ركبة، عدسة على الركبة

Leo-lion ليو - أسد

Leon-lean on ليون - ينحنى على

Leonard-lean hard, a lean yard

ليونارد - ينحنى بشدة، ساحة ضيقة

Leroy-leaves toll, leaves on a toy

ليرُويه - صوت أوراق الشجر، أوراق شجر على لعبة

Les-less ليس - أقل

Leslie-less leaves

ليزلى - أوراق شجر أقل

Lester — less tear لستر - دموع أقل

Linus-Linus (and Lucy),blanket, lined paper لينوس - ورق مسطر، مرتبة.

Lionel — Lionel train, lion lying on a field ليونيل - قطار ليونيل، أسد فى حقل

Lloyd — Lloyd's of London, light turned on by a boy

لويد - متجر "لويدز" فى لندن، طفل يضىء النور

Lon-Lone Ranger

لون - الحارس الوحيد

Lonney-low knee, Lone Ranger on his knee

لونى - ركبة منخفضة، الحارس الوحيد الرائع

Lou-low blue (color)

لو - لون أزرق غامق

Louis — louvers, loose goose

لويس - اللوفر، إوزة شاردة

Lowell-low well, low L

لويل - بئر منخفضة

Lucas-low kiss, look kiss

لوكاس - قبلة منخفضة، قبلة بالنظر

Lucian-loose shin

لوشيان - قصبة الرجل المكسورة

Ludwig-load wig, lug and wig

لودويج - شعر مستعار كثيف، عروة وشعر مستعار

Luke — lukewarm water, look, Cool Hand Luke

لوك - ماء دافئ، نظرة، "لوك" ذو الأيدى الباردة

Luther-Lex Luther, loose floor

لوثر - "ليكس لوثر" أرضية مكسورة

Lyle-lily on a tile

لايل - زنبق على البلاط

Lynn-linament, line

لين - تخطيط، خط

Mac-Mack truck, Big Mac (hamburger)

ماك - شاحنة من طراز "ماك"، شطيرة بيج ماك من الهمبرجر

Mal-mail مال - بريد

Malcolm-mail come, mail comb

مالكولم - مجىء البريد

Manny-man with big feet

مانى - رجل له قدم كبيرة

Marcus-mark (jack)ass

ماركوس - علامة على حمار

Mario-mark an Oreo cookie

ماريو - علامة على كعك أريو

Mark-marker, marking pen

مارك - قلم تحديد واظهار

Marshall-marshal (sheriff), mark a shell

مارشال ـ مأمور ، علامة على محارة

Martin-Martian (man from Mars)

مارتن ـ مريخى

Marty-mar tea, mark tea

مارتى ـ إفساد الشاى، علامة بالشاى

Marv — mar or mark on a vampire

مارف ـ خدش أو صنع علامة على مصاص الدماء

Marvin-mar or mark a vintage (liquor)

مارفين ـ إفساد أو وضع علامة على زجاجة شراب

Mason-mason, mason jar, my son

ميسون ـ ماسونى، بناء بالحجرة، ولدى

Matt-doormat مات ـ دواسة

Matthew-mat and ewe, mat pew

ماثيو ـ دواسة ومقعد خشبى، دواسة ونعجة

Maurice-more rice, more ice

موريس ـ المزيد من الأرز والثلج

Maury-moray eel, more leeway, more keys, more feet

مورى ـ ثعبان بحر مفترس، فسحة كبيرة، المزيد من المفاتيح، المزيد من الأقدام

Max-mix, maximum

ماكس ـ يمزج، أقصى حد

Maximilian-makes a million

ماكسيميليان ـ من يربح المليون

Maxwell-mix in a well

ماكسويل ـ يمتزج فى بئر

Maynard-main yard, mane (horse) yard

ماينارد ـ الحديقة الرئيسية ، ساحة الفَرَس

Mel-melt, melon ميل ـ يذوب ، بطيخة

Melvin-melt, melon, melt van, melon van

ميلفين ـ يذوب، بطيخة، شاحنة تذوب، شاحنة تشبه البطيخة

Meredith-mare in a ditch

ميريديث ـ مهر فى الخندق

Merv-make love, marvel, mercury

Mervin-morbid van ميرف، ينازل، يتعجب

ميرفين ـ سيارة قاتلة

Michael-microphone

مايكل ـ ميكروفون

Mickey-Mickey Mouse

ميكى ـ ميكى ماوس

Mike-microphone

مايك ـ ميكرفون

Miles-miles مايلز ـ أميال

Milton-melt a ton ميلتون ـ يذيب طنًا

Mitch-match, mulch, mitt

ميتش ـ مباراة ، جرثومة، قفاز طويل

Mitchell-mitt shell غلاف القفاز

Monroe-man row (a boat)

مونرو ـ رجل يجدف (فى قارب)

Montague-man playing tag

مونتاجيو ـ رجل يلعب ببطاقة

Montgomery-mound of gum in your hair

مونتجومرى ـ جبل علكة على شعرك

Monty-Mountie (Canadian police), mound of tea

مونتى . مسمى رجال الشرطة فى كندا، جبل من الشاى
Morgan-morgue can, mortgage in a can
مورجان. مشرحة فى علبة، رهن على علبة
Morris-more rice, Morris the Cat
موريس. المزيد من الأرز، القط موريس
Mortimer-morgue timer
مرتمير. ميقاتى المشرحة
Morton-morgue tin
مورتون. صفيحة فى المشرحة
Moses-Moses موزيز. موسى
Murray-more ray
موراى. المزيد من الأشعة
Nat-gnat نات. حشرة
Nathan-gnat in your hand
ناثان. حشرة فى يدك
Nathaniel-gnat tanning and yelling
ناثنيال. حشرة تصبغ وتصيح
Ned-kneeling in front of a bed
نيد. ينحنى أمام الفراش
Neil-kneel نيل. ينحنى
Nelson-kneel in the sun
نيلسون. ينحنى فى الشمس
Nero-knee row, hero with a big N
نيرو. صف من الرُكب، بطل يرتدى قميصًا عليه حرف "N"
Newton-Fig Newton, newtons (measurement), Isaac Newton
نيوتن . "فيج نيوتن"، نيوتونات (قياس)، "إسحق نيوتن"
Nicholas-nickel and (jack)ass
نيكولاس. نيكل وحمار
Nick-nickel, neck نيك. النيكل، رقبة
Noah-Noah's ark, no air
نوح. سفينة نوح، لا هواء
Noel-Christmas, Noel
نويل. هدية بابا نويل
Norbert-north bird, sherbet
نوبرت. طائر شمالى، شراب حلو
Norman-Norseman, horseman
نورمان. نرويجى فارس
Norton-north ton, north tin
نورتون ـ طن فى الشمال. صحيفة فى الشمال
Ogden-otter's den
أوجدن. جحر الثعلب المائى
Olaf-laughing otter
أولاف. ثعلب مائى ضاحك
Oliver-olive أوليفر. زيتون
Orson-oar in the sun
أورسون. مجداف شمسى
Oscar-orange car, (jack)ass car, Academy award
أوسكار . سيارة برتقالية، سيارة يجرها حمار، جائزة الأوسكار
Oswald-(jack)ass, old wall
أوزوالد . حمار، حائط قديم
Otto-auto, a toe
أوتو. سيارة، إصبع قدم
Owen-win an otter
أوين ـ يكسب ثعلبًا مائيًا
Pat-pat of butter, lily pad
بات. قطعة زبد، وريقة زنبق
Patrick-pat of butter on a brick

باتريك ـ قطعة زبد على قالب طوب
Paul-pole بول ـ عمود
Pedro-paid row بيدرو ـ صف مدفوع
Percival-purse fall
بيرسيفال ـ وقوع المحفظة
Percy-purse with a big C, purse sea
بيرسى ـ محفظة مرسوم عليها حرف "C"، بحر من المحافظ
Perry-pear with a big E, Perrier (water)
بيرى ـ ثمرة أجاص محفور بها حرف "E". ماء "بريير"
Pete-peat (moss), pleat (in a skirt)
بيت ـ دَرين، ثنية (فى جونلة)
Peter-peter out, pedestrian
بيتر ـ غاض، مار
Phil-fill فيل ـ يملأ
Phillip-gas pump, filled cup, pill in a tux
فيليب ـ ماسورة غاز، فنجان ممتلىء، حبة دواء لامعة
Phineas-fin on an (jack)ass
فينياس ـ حمار بزعانف
Pierce-pierce (ears)
بيرس ـ يثقب الأذن
Pierre-pea air, pea hair
بيير ـ هواء فى البازلاء، شعر البازلاء
Prescott-press and cot
بريسكوت ـ يضغط على الفراش
Preston-press and ton
بريستون ـ صحافة وطن
Quentin-quotient of tin
كوينتن ـ معادل المعدن
Quincy-wind and sea, quotient of the sea (part of the sea)
كوينس ـ الرياح والبحر، جزء من البحر
Ralph-raft
رالف ـ طوف
Randall-ram and doll
راندال ـ كبش ودمية
Randolph-ram and dolphin
راندولف ـ كبش ودولفين
Randy-ram and tea, ram and a big D
راندى ـ كبش وشاى، كبش يمسك حرف "D"
Raphael-raft fill, raft fall
رافاييل ـ امتلاً الطوف، وقوع الطوف
Ray-ray of light, ray fish
راى ـ شعاع من النور، سمك المروحة
Raymond-ray and mound, ray and man
ريموند ـ شعاع على الجبل، شعاع ورجُل
Reggie-red G, regiment (army)
ريجى ـ حرف "G" أحمر، فيلق الجيش
Reginald-red gold, red wall
ريجينولد ـ ذهب أحمر، حائط أحمر
Reuben-Reuben (sandwich)
روبن ـ طائر أبو الحناء
Rex-wrecks, racks ركس ـ حطام
Reynolds-wren old, Reynold's Wrap
رينولدز ـ طائر عجوز، ورق التغليف
Rich-lots of money, sugar bowl, Ritz cracker
ريتش ـ ثرى، وعاء من السكر، الحلوى الصلبة

Richard-rich heart, rich yard

ريتشارد - قلب ثرى، ساحة فسيحة

Richie-rich feet ريتشى - أقدام ثرية

Rick-brick, rock ريك - قالب طوب

Rob-robe (ثوب) روب - روب

Robbie-bee stuck in a robe

روبى - حبل ملفوف حول نحلة

Robert-robber, robe and bird

روبرت - لص

Robin-robin (red breast)

روبن - طائر أبو الحناء

Rod-rod رود - عصا

Roddy-rowdy رودى - صاخب

Roderick-rod and brick, rob a brick

رودريك - عصا وقالب طوب، يسرق قالب طوب

Rodney-rod and knee, rot knee

رودنى - عصا وركبة، ركبة مجروحة

Roger-rod and chair

روجر - عصا ومقعد

Roland-roll and land, row and land

رونالد - لفافة وأرض، صف وأرض

Rollo-roll with an 0, polo (water or horse)

رولو - بكرة على حرف "D"كرة البولو

Rolph-roll off رولف - الدحرجة

Ron-run, rum

رون - يجرى، عرق السكر

Ronald-Ronald McDonald, run old

رونالد - مكونالد، يشيخ

Ronnie-run and knee

رونى - يجرى على الركبة

Rory-roaring bees رورى - نحل يزأر

Roscoe-Bosco (chocolate syrup), rescue

روسكو - عصير الشوكولاتة، ينقذ

Ross-rust, boss روس - صدأ، مدير

Roy-Roy Rogers (TV cowboy)

روى - راعى البقر" روى روجرز"

Rudolph-reindeer, Valentino

رودولف - حيوان الرنة، مصمم الأزياء العالمى "رولف فالنتينو"

Rufus-roof fuzz

روفيوس - ضجيج على السطح

Rupert-roof bird

روبرت - طائر السطح

Russ-rush, rust روس - صدأ، عجالة

Russell-rustle

راسل - صوت الخشخشة

Sal-a salad سال - سلاطة

Salvatore-salamander, door with a salve on it, salad

سالفاتور - سمندل، باب مطلى بالبلسم، سلاطة

Sam-Uncle Sam سام - العم سام

Sammy-Uncle Sam on your knee

سامى - العم سام على ركبتيك

Samson-Uncle Sam in the sun

سامسون - العم سام فى الشمس

Samuel-Uncle Sam on a mule

صامويل - العم سام يمتطى بغلاً

Sandy-sand ساندى - الرمال

Saul-soul, sole

سول - روح، نعل الحذاء

Scott-Scotch, Scott towel

سكوت ـ أسكتلندى، منشفة

Sean-sauna شون ـ ساونا

Sebastian-sea bass in the sun

سيباستيان ـ سمكة بحرية تحت الشمس

Seth-a stethoscope

سيث ـ سماعة الطبيب

Seymour-sea moor

سيمور ـ دوامة بحرية

Sheldon-shell down

شيلدون ـ سقوط محارة

Shelley-shell with feet

شيلى ـ محارة لها قدم

Sherman-German, shirt and man

شيرمان ـ ألمانى ، قميص رجالى

Sid-sit سيد ـ يجلس

Sidney-sit on a knee

سيدنى ـ يجلس على الركبة

Silas-silo, silence

سيلاس ـ صومعة للعلف، صمت

Simeon-cinnamon سايميون ـ قرفة

Simon-sign and man, Simon says

سايمون ـ علامة ورجل، لعبة "سايمون يقول".

Sinclair-Sinclair gasoline (dinosaur), sink and lair

سينكلير ـ بنزين سينلكير، حوض وعرين

Sol-sole سول ـ نعل الحذاء

Solomon-silo man, wise man

سولومون ـ رجل الصومعة، الرجل الحكيم

Spencer-Spencer Tracy, spend sore

سبنسر ـ الممثل "سبنسر تريسى"، مُقَتِّر

Stan-stand (noun), stem

ستان ـ رف، جذع

Stanley-stand on leaves

ستانلى ـ يقف على أوراق الشجر

Stephen-stove and hen

ستيفن ـ دجاجة وفرن

Steve-stove, sleeve

ستيف ـ فرن، كم القميص

Steven-steel van

ستيفن ـ عربة مصفحة

Stewart-steward (airline), stew and art

ستيوارت ـ مضيفة جوية، حساء وفن

Stu-stew ستو ـ حساء

Sylvester-silver in a vest

سيلفستر ـ فضة على الصديرى

Tad-tadpole تاد ـ ضفدع

Ted-half a teddy bear

تيد ـ دمية على شكل دب

Teddy-teddy bear تيدى ـ دمية

Terrence-tear ants

تيرنس ـ قاتل النمل

Terry-terry cloth تيرى ـ قماش فاخر

Tex-Texas, tax, tacks

تكس ـ تكساس، ضريبة، مسامير مفلطحة الرأس

Theo-the Oval Office

ثيو ـ المكتب البيضاوى

Theodore-the door ثيودور ـ الباب

Thomas-thermos توماس ـ ترموس

Thurston-thirsty ton

ثيرستون ـ طن عطشان

Tim-timer, Tiny Tim

تيم - الميقاتى، تيم الصغير
Timmy-tinny تيمى - الصغير
Timothy — tin tea
تيموثى - شاى من رقائق الصفيح
Titus-tide and (jack)ass
تايتوس - مد وجزر، حمار
Tobias-toe buy (jack)ass
توبياس - إصبع قدم يشترى حمارًا
Toby-toe and bee
توبى - أصبع قدم ونحلة
Tod-toad تود - ضفدع
Tom-tom-tom drum, turkey, thumb
توم - طبلة صغيرة، ديك رومى، اصبع
Tommy-tummy تومى - بطن
Tonio-toe and knee with a big O
طونيو - إصبع وركبة وتأوهات
Tony-Tony the Tiger, toe and knee
تونى - النمر تونى، ؟إصبع قدم وركبة
Tracy-trace feet تريسى - آثار أقدام
Ty-tie (noun) تاى - رابطة عنق
Tyler-tire تايلر - إطار
Tyrone-tie rowing
تيرون - تجديف برابطة العنق
Ulysses-you lifting with ease
يوليسيس - يرفع بسهولة
Upton-uptown, Lipton (tea bags)
أبتون - وسط المدينة ، شاى ليبتون
Valentine-heart, valentine card
فالنتين - قلب، عيد الحب
Van-van فان - سيارة نقل
Vance-vans فانس - سيارات نقل
Vergil-the Virgin Mary
فيرجيل - العذراء مريم
Vern-Venus
فيرن - فينوس إلهة الجمال فى الأساطير الإغريقية
Vernon-Venus on (glowing)
فيرنون - التألق والجمال
Vic-vicks (cough syrup)
فيك - فيكس (دواء للسعال)
Victor-Viking فيكتور - الفايكنج
Vince-vine فينس - كرمة عنب
Vincent-mint vine
فينسنت - العنب والنعناع
Vinnie-vine with bees on it
فينى - عنب يعلوه نحل
Wade-wade (in a pool)
ويد - يمشى فى البركة
Waldo-wail and dough
والدو - عويل وعجين
Wallace-wall and lace, walrus
والاس - حائط ودانتيل، حيوان الفظ
Wally-wall with bees on it
والى - الحائط يعلوه نحل
Walt — welt, waltz
والت - خبطة، رقصة الفالس
Walter-wall tear, waiter
والتر - تكسر الحائط، نادل
Ward-ward وارد - حارس
Warren-warden وارين - حارس
Wayne-John Wayne, weigh in (for a boxing match)
وين - الممثل "جون واين" يزن فى مباراة ملاكمة

Will - wilted flower, well, last willand testament

ويل - زهرة ذابلة، وصية - بئر الشهادة الأخيرة

William-yam on a wilted flower, yam in a well

ويليام - بطاطا فوق زهرة ذابلة، بطاطا فى بئر

Willis-will on an (jack)ass

ويليس - وصية على ظهر حمار

Willy-wire, wilted feet (tired feet)

ويلى : سلك - قدم ضميفة

Zach-zebra with a crack in its back

زاك - حمار وحشى بشرخ فى ظهره

أسماء الإناث

Abbey-a bee آبى - نحلة

Abigail-a bee in a pail, a big ale

آبيجيل - نحلة فى دلو، كوب عصير كبير

Ada-Band—Aid

آيدا - شريط طبى لاصق

Addy-abbey آدى - دار عبادة

Adele-a bell إيديل - جرس

Adeline-a dandelion

آدلين - زهرة الكاميليا

Adelle-a dell, a dill pickle, a ladle

أيديل - مغرفة - شبث ومقدونس مخلل، واد صغير

Adrianne-a dry ant

أدريان - نملة جافة

Agatha-a gate tore أجاثا - قبة البوابة

Aggy-a guy, aggravated bees

آجى - شاب، نحل ثائر

Agnes-aggravated nest of bees

أجنس - عش نحل محطم

Alberta-albatross, Albany tan

ألبرتا - طائر القادوس، صبغة من ماركة "ألبانى"

Alexandra-a pair of legs made of sand ألكساندرا - قدمان من الرمال

Alexis-a leg, person with one leg running for the exit

ألكسيس - قدم، شخص يجرى بساق واحدة نحو باب الخروج

Alice-a lice, a lace

أليس - رباط الحذاء ، قملة

Alison-a list of lice

أليسون - قائمة من القمل

Alixe-ax, live by the ax

أليكس - فأس، الحياة بالعنف

Amanda-a man with panda

أماندا - رجل وباندا

Ambrose-amber rose, ambrosia

أمبروس - زهرة من العنبر

Amelia-airplane, a mealy banana, a meal

إميليا - طائرة، موزة لذيذة وكبيرة، وجبة

Amy-aim, amiable

إيمى - هدف، محبوب

Andrea-Andromeda,drearyanathema

أندريا - مجرة أندروميدا، لعنة

Angela-angel and Jell-O

أنجيلا - ملاك وجيلى

Angelica-angel, triangle

أنجيلكا ــ ملاك ومثلث
Angie-ant key أنجي. مفتاح نملة
Anita-anteater أنيتا ـ آكل النمل
Ann(e)-ant آن ـ نملة
Anna-ant, apple, annihilate, anathema
آنا ـ نملة ، تفاحة، دمر، لعنة
Annabel-ants on a bell
أنابيل ـ نمل فوق جرس
Annette-a net آنيت ـ شبكة
Annie-a knee آني ـ ركبة
Antoinette-a torn net
أنطوانيت ـ شبكة ممزقة
April-ape roll أبريل ـ بكرة القرد
Arabel(la)-air in a bell
أريبلا ـ هواء في الجرس
Arlene-leaning aria (good exercise-making one lean)
أرلين ـ تمرين الميل في الهواء
Audrey-airing laundry (hanging it out to dry) أودري ـ تهوية الغسيل
Augusta-a gust of wind
أوجستا ـ هب الريح
Aurelia-aria of August
أوريليا ـ أنشودة الرياح
Ava-Avon lady ringing doorbell
إيفا ـ مندوبة شركة التجميل "إيفون"
Aveline-a jar of Vaseline
إيفلين ـ برطمان فازلين
Avis-a wiz آفيس ـ سلحر
Babette-bad bet بابيت ـ رهان خاسر
Barbara-barber, barbed wire
باربرا ـ حلاق ـ سلك شائك

Bea-bee بيا ـ نحلة
Beatrice-beat rice
بياتريس ـ ضرب الأرز
Beckie-bad key, peck a key
بيكي ـ مفتاح سيئ، ثقب المفتاح
Belinda-bell in a window
بيليندا ـ جرس في النافذة
Bella-bell بيلا ـ جرس
Belle-bell بيل ـ جرس
Bernadette-burn a debt, burn a net
بيرناديت ـ حرق الديون، حرق شبكة
Bernadine-iodine bottle, match bottle
بيرنادين ـ زجاجة يود، زجاجة أعواد ثقاب
Bernice — burn a noose, burn, burn your knee
بيرنيس ـ حرق القملة، حرق، احرق ركبتك
Bertha-bath بيرثا ـ حمام
Beryl-bear that's ill بيرل ـ دب مريض
Bess-bass بيس ـ سمك بحري
Bessie-bees in the sea
بيسي ـ نحل في البحر
Beth-bath, bet بيث ـ حمام ، رهان
Bethel-bath with an L
بيثل ـ حمام على شكل حرف (L)
Bittina-ballerina بيتينا ـ راقصة باليه
Betty-betting بيتي ـ رهان
Beulah-bugle بولا ـ كمكة
Bev-bevel, beaver, beverage can
بيف ـ مرسَّمة الزوايا، قندس ، مشروب
Beverly-beaver with leaves, beverage
بيفرلي ـ قندس له أوراق شجر، مشروب
Bianca-breath spray, bee on a car,

banker

بيانكا - بخاخ للتَنَفّس، نحلة على السيارة ، مصرفي

Billie-billy goat, billy club

بيلي - كبش - عصا غليظة

Blanche-ranch with bees

بلانش - مزرعة نحل

Bobbie-bobby pin, London policeman

بوبي - شرطي لندن ، دبوس شعر

Bonnie-bony, bonnet

بوني - نحيف، قبعة نسائية

Brenda-broom, branding iron

بريندا - مقشة، مَيْسَم

Bridget-bridge بريدجيت - جسر

Camille-camel كاميل - جمل

Candice-candy with aces, can with aces

كانديس - حلوى على شكل آس، علبة مرسوم عليها شكل آس

Candida-can full of deeds

كانديدا - علبة مليئة بالأفعال

Candy - candy كاندي - حلوى

Cara-car ah-choosing (sneezing)

كارا - سيارة منطاة تعطس

Carla-car with Lace

كارلا - سيارة بالدانتيلا

lace Carlotta-car lot

كارلوتا - ساحة انتظار سيارات

Carlotte-car in a lot

كارلوتا - سيارة متوقفة في ساحة انتظار

Carmel-caramel

كارميل - حلوى الكاراميل

Carmelite-caramel with leaves

كارميليت - كاراميل بأوراق الشجر

Carmen -car and man

كارمن - عربة ورَجُل

Carol-Christmas carol, coral

كارول - أغنية الأعياد ، شعاب مرجانية

Caroline-carry a line,

كارولين - يحمل العصا

Carrie-carry (verb) كاري - يحمل

Cass-kiss كاس - قبلة

Cassandra-cot with sand on it

كاسندرا - سرير به رمال

Catherine-cat, cat with orange rind, queen

كاثرين - قطة، قطة بشعر برتقالي، ملكة

Ceal-seal envelope, beach ball

سيل - ظرف مختوم، كرة شاطئ

Cecilia-ceiling سيسيليا - سقف

Celeste——cedar chest

سيلست - صندوق من خشب الأرز

Celina-seal that is lean or leaning

سيلينا - ختم ضعيف

Charlene-charcoal-covered jeans

شارلين - فحم، سروال جينز

Charlotte-cherry in a lot

شارلوت - جراج به كرز

Charmaine-charred mane, char-coal, toilet paper

شارمين - فحم وشعر ذقن محروق، ورق تواليت

Cherry-cherry شيري - كرز

Cheryl-chair شيريل - مقعد

Chiquita-Chiquita banana, chicken with a key

شيكيتا ـ موز شيكيتا، دجاجة ومفتاح
Chloe-clover with bees around it
كلويه ـ قرنفل يحوم النحل حوله
Christine-Christmas tree
كريستين ـ شجرة الأعياد
Cicely-sis being silly
سيسلى ـ الأخت السخيفة
Claire-eclair, bucket clear water, Lady Clairol
كلير ـ حلوى الإكلير، ماء صاف، مستحضرات تجميل كليرول
Clara-clarinet
كلارا ـ آلة الكلارينيت
Claudette-clawed at, claw a debt, claw a bed
كلوديت ـ مخالب، تخلص من دين، بعثر أغطية الفراش
Claudia-cloud كلوديا ـ سحابة
Claudine-cloud raining dimes
كلودين ـ سحابة تمطر مالاً
Clementine-clam on a valentine
كليمنتين ـ محار فى عيد الحب
Cleo-Cleopatra, cling on to a cliff
كليو ـ كليوباترا ، يتعلق فوق المنحدر
Cloris-chorus كلوريس ـ جوقة
Colette-collie in a bed or tangled in a net
كوليت ـ كلب كولى مستلق على الفراش أو عالق فى شبكة
Colleen-collie leaning
كولين ـ كلب كولى يستند على الحائط
Connie-cone on knee
كونى ـ مخروط على الركبة
Constance-con(vict) dancing
كونستانس ـ مسجون يرقص
Cora - Coral
كورا ـ شعب مرجانية
Corinne-apple cores raining
كورين ـ أمطار من قلب التفاح
Cornelia-corn with nails
كورنليا ـ ذرة لها أظافر
Crystal-crystal كريستال ـ كريستال
Cynthia-cinders in tux, adult theater, sin theater
سينثيا ـ مسرح الخطيئة
Dagmar-dagger with Magic Marker
داجمار ـ خنجر وقلم ملون سحرى
Dale-dally, doll ديل ـ يتلكأ، دمية
Daphne-dolphin دافنى ـ دولفين
Darlene-door with beans
دارلين ـ باب مغطى بالفول
Dawn-dawn, down دون ـ فجر، أسفل
Debbie-dead bee, deputy, debutante
ديبى ـ نحلة ميتة، نائب، مبتدئة
Deborah-dead boar
ديبورا ـ حيوان برى ميت
Delia-deal you some cards
ديليا ـ توزيع أوراق اللعب
Denise-dead bee, deputy, debutante
دينيس ـ نحلة ميتة، نائب، مبتدئة
Desiree-heart's desire, desert, dessert ديزيريه ـ رغبة ، صحراء ، حلوى
Diana-dying ants ديانا ـ نمل يحتضر
Diane-dying ants, tie hand

ديان ـ نمل يحتضر ـ يربط اليد

Dinah-dying دينا ـ يحتضر

Dixie-Dixie cups

ديكسى ـ أكواب من عصير ديكسى

Dolly-Dolly Parton, doll

دولى ـ الممثلة "دوللى بارتون"، دمية

Dolores-resting doll

دولوريس ـ دمية مرتخية

Dominique-dominoes

دومينيك ـ دومينو

Donna-Donald Duck, doughnut

دونا ـ "دونالد داك"، زلابية

Dora-door with an ax in it

دورا ـ فأس معلق على باب

Doreen-door wearing jeans

دورين ـ باب يرتدى سروال جينز

Doris-doors دوريس ـ أبواب

Dorothy-door with tea on it

دورثى ـ شاى مسكوب على باب

Dot-dots دوت ـ نقاط

Dottie-fleet of dots, teasing dots

دوتى ـ سرب من النقاط، نقاط مزعجة

Edie-eddy إيدى ـ دوامة

Edith-frothy eddy

إيديث ـ دوامة من الزَّبَد

Edna-natural eddy, nocturnal eddy

إيدنا ـ دوامة طبيعية، دوامة ليلية

Effie-effortless tease (can tease effortlessly) إيفى ـ مضايقة بلا جهد

Eileen-eye leaning إيلين ـ ميل العيون

Elaine-chocolate eclair, Plains Indians, eels that complain

إيلين ـ إكلير الشوكولاته، الهنود الحمر، ثعبان البحر الشكّاء

Eleanor-eel in a bowling lane

إلينور ـ ثعبان بحر فى مسربة البولنج

Elise-a lease, eel cold as ice

إليزا ـ عقد إيجار، ثعبان بحر متجمد من الثلج

Elizabeth-eels are best in bed, eels and lizards in a bath

إليزابيث ـ ثعبان بحر فى السرير، ثعابين بحر وسحالٍ فى حمام

Ellen-eel island, lending an ear

إلين ـ جزيرة ثعابين البحر، إنصات

Ellie-eels lying or leaving

إلين ـ رحيل أو كذب ثعابين البحر

Eloise-eels squeezing or making noise

إلويز ـ ثعابين البحر تعصر أو تُحدِث ضجة

Elsie-eels in the sea

إلزى ـ ثعابين بحر فى البحر

Elva-vaccinating eels

إيلفا ـ تطعيم ثعابين البحر

Emily-empty family

إيميلى ـ عائلة فارغة

Emma-empty ma (mother)

إيما ـ أم فارغة

Erica-ear with a card

إيريكا ـ أذن ببطاقة

Erma-urn إيرما ـ إصيص الزهور

Ernestine-urn and a stein

إيرنستاين ـ بكرة وأصيص

Essie-elf (elflike) إيزى ـ جنيّة

Estelle-elfy (elflike), eastern belle (southern belle) or bell

إيستل ـ جنية، فتاة شرقية جميلة، جرس

Esther-Easter Bunny إيستر ـ أرنب

Ethel-ethel gasoline

إيثيل ـ الكحول الإيثيلى

Eunice-unicycle, united

يونيس ـ دراجة راكب واحد، متحد

Eva-Eve with apple

إيفا ـ حواء والتفاحة

Eve-Christmas Eve, evoke evil

إيف ـ عشية العيد، استدعاء الشر

Evelyn-evening lynch

إيفلين ـ إعدام ليلى

Faith-furious wraith

فيث ـ الشبح الغاضب

Fanny-fan or tan one's feet

فانى ـ تهوية القدم أو تعريضها للشمس

Fay-falling into hay

فاى ـ وقوع فى القش

Felicia-fleece فيلشيا ـ صوف الغنم

Fern-fern plant فيرن ـ السرخس

Fifi-French poodle

فيفى ـ كلب البودل الفرنسى

Flora-flowers فلورا ـ زهور

Florence-floor dance

فلورنس ـ أرضية الرقص

Flossie-dental floss

فلوسى ـ خيوط تنظيف الأسنان

Frances-France, frantic seizure

فرانسيس ـ فرنسا، نوبة غضب

Francesca-Fresca (soda), fanning a fresco

فرانشيسكا ـ فريسكا (نوع من الصودا)، تهوية لوحة زيتية

Freida-fried egg فريدة ـ بيض مقلى

Fritzi-Fritz the Cat

فريتسى ـ القط "فريتس"

Gabrielle-a gabby (talking) bell

جابرييل ـ ثرثرة الجرس

Gail-gill (fish) جيل ـ خياشيم السمك

Genevieve-a genie in leaves

جينفيف ـ جنى بين أوراق الشجر

Georgiana-gorge with ants

جورجيانا ـ بلعوم ملئ بالنمل

Georgina-gorge with genie

جورجينا ـ جنى فى بلعوم

Geraldine-dining with a jerk

جيرالدين ـ الغداء مع أحمق

Gertrude-green bird interrupting (being rude)

جيرترود ـ طائر أخضر وقح

Gina-ash—colored jeans

جينا ـ سروال جينز رمادى

Ginger-gingerbread man, ginger snaps

جينجر ـ خبز بالجنزبيل، مقرمشات بالجنزبيل

Ginny-genieon your knee

جينى ـ جنى على ركبتك

Gisele-gazelle جيزيل ـ غزال

Gladys-glad to tease

جلاديس ـ يسرنى مضايقتك

Glenda-dining in a glen

جليندا ـ الغداء فى الوادى

Gloria-glow, glory

جلوريا ـ وهج، مجد

Grace-grass جريس ـ حشائش

Gretchen-groveling in the kitchen

جرتشن ـ يزحف فى المطبخ

Hannah-hand هانا ـ يد

Harriet-hairy chest

هارييت ـ صدر مشعر

Hattie-hat with bees in it

هاتى ـ قبعة بها نحل

Hazel-hazy elephants

هيزل ـ فيل يشعر بالدوار

Heather-helter-skelter, lying on the heath

هيذر ـ اضطراب، نائم على الحشائش

Heidi-someone hiding

هايدى ـ يختبئ ء

Helen-hell, Helen of Troy

هيلين ـ جحيم، هيلين طروادة

Helena-hell in a nutshell

هيلينا ـ الجحيم

Hilda-a hill هيلدا ـ تَلّ

Hildegarde-hill full of guards

هيلدجارد ـ تل مليء بالحراس

Holly-boughs of holly, holey (full of holes)

هولى ـ أغصان الآس البرى، ثقوب

Honey-honey هانى ـ عسل

Hope-Bob Hope, hopping over a rope

هوب ـ الممثل "بوب هوب" ،ينط الحبل

Hortense-horse that is tense, horse in a tent

هورتنس ـ حصان متوتر أو حصان فى خيمة

Ida-eye with polka dots

إيدا ـ عيون منقطة

Irene-irate scene

آيرين ـ مشهد غاضب

Iris-fist in an eye

آيريس ـ قبضة يد فى العين

Irma-infirm arm

إيرما ـ ذراع غير ثابت

Isabel-a bell, Istanbul, island of bells

ايزابيل ـ جرس، اسطنبول، جزيرة الأجراس

Ivy-ivy on a wall

آيفى ـ لبلاب على حائط

Jackie-car jack جاكى ـ رافعة السيارة

Jacqueline-car jack leaning

جاكلين ـ رافعة السيارة تميل

Jamie-jam on your knee

جامى ـ مربى على الركبة

Jan-jam جان ـ مربى

Jane-jam a game جين ـ دهس لعبة

Janet-jam in a net

جانيت ـ مربى فى شبكة

Janice-jeans in a noose

جانيس ـ سروال جينز داخل أنشوطة

Jean-jeans جين ـ سروال جينز

Jeanette-jeans in a net

جانيت ـ سروال جينز فى شبكة

Jeannie-jeans, genie

جينى ـ سروال جينز، جنىّ

Jennifer-janitor جينفير ـ بواب

Jenny-gentry, giraffe's enemy

جينى ـ الأعيان، عَدُّو الزراف
Jessica-jester for a king
جيسيكا ـ مهرج الملك
Jewel-jewels جُوول ـ مجوهرات
Jill-jail جيل ـ سجن
Jo-G.I. Joe, sloppy joe
جو ـ "جى آى جو"، سترة منتفخة
Joan-Joan of Arc, ant on a sloppy joe
جوان ـ جان دارك، نملة على سترة منتفخة
Joanna-ant's jugular vein
جوانا ـ وِداج النملة
Jocelyn-jostling a sloppy joe
جوسلين ـ يحشر سترة منتفخة
Josephine-G.I. Joe in a latrine
جوزفين ـ "جى آى جو" فى مرحاض الجيش
Joy-jamming a buoy, joke in a toy
جوى ـ لصب الهلب، نكتة فى لعبة
Joyce-juice جويس ـ عصير
Juanita-one knee and toe
خوانيتا ـ ركبة وأصبع قدم
Judith-ditch full of juveniles, judge in a ditch
جوديث ـ خندق ملئ بالأحداث، قاضٍ داخل خندق
Judy-judo جودى ـ رياضة الجودو
Julia-jewels with apples
جوليا ـ مجوهرات وتفاحة
Juliet-jewels in a net
جوليت ـ مجوهرات فى شبكة
June-June bug
جون ـ خنفساء حزيران
Justine-justice scales, tin man
جوستين ـ ميزان العدل، رجل الصفيح
Kara-Karo syrup, care package with doughnut
كارا ـ شراب كارو، سلة هدايا من الزلابية
Karen — care for a wren, carton
كارين ـ تربية طائر النمنمة، كارتون
Kate-kite كيت ـ طائرة ورقية
Katherine-cat in a latrine, cat run
كاثرين ـ قطة فى مرحاض، قطة تجرى
Kathleen-cat with big feet
كاثلين ـ قطة بأقدام كبيرة
Kathy-cat كاثى ـ قطة
Katie-kite on a golf tee
كيتى ـ طائرة ورقية على عصا الجولف
Katrina-cat running to the latrine
كاترينا ـ قطة تجرى نحو المرحاض
Kay-key كاى ـ مفتاح
Kim-kimono, kimchi
كيم ـ كيمونو، مخلل
Kirsten-curfew at ten
كريستين ـ حظر تجول فى العاشرة
Kit-cat kiss, kilt
كيت ـ قبلة القطة، امرأة
Kitty-kitten كيتى ـ قطيطة
Krista-crystal كريستا ـ كريستال
Kristin — crystal كريستين ـ كريستال
Laura-laurel (evergreen tree), lard
لورا ـ شجرة الغار، شحم حيوانى سائل
Lauren-loud wren, lore of the distant shore
لورين ـ طائر نمنمة صوته عالٍ، أغنية الشاطئ البعيد

Laurie-laurel with big leaves

لورى. شجرة غار بأوراق كبيرة

Laverne - burning lashes, love an urn

لافرين – رموش محترقة، الحب فى إصيص

Leigh-leaf لى. ورقة شجر

Leona-a lioness ليونا. لبؤة

Leonora - Leo the Lion snoring

ليونورا. أسد يشخر

Leslie-Lassie (the collie)

ليزلى. الكلبة لاسى (كولى)

Libby-lip with a bee on it

ليبى. نحلة على شفاة

Lillian-lily with ants on it

ليليان. زنبق مليء بالنمل

Lily-lily ليلى. زنبقة

Linda-lint or window

ليندا. نسالة الكتان أو نافذة

Lisa-lease a Nova (car)

ليزا. يؤجر سيارة نوفا

Lois-low (flying) saucer

لويس. طبق طائر منخفض

Loretta-lower it, low red

لوريتا. اخفضها، أحمر باهت

Lorna- Lorna Doone (cookies)

لورنا. كعك "لورنا دون"

Lorraine- low rain

لورين. أمطار منخفضة

Lottie-lottery لوتى. يانصيب

Louise-low easel لويز. حامل منخفض

Lucia-loose shawl

لوشيا. شال فضفاض

Lucille-loose sail

لوسيل. شراع مفكوك

Lucinda-loose cinder

لوسيندا. جمرة هشة

Lucy-loose, Lucite

لوسى. مفكك، دهان شفاف

Luisa-loose ax

لويزا. فأس محلول

Lula-lukewarm lute

لولا. ناى دافئ

Lydia-lady, ladle

ليديا. سيدة، مغرفة

Lynne-liniment لين. مرهم

Mabel-maple syrup

ميبل. شراب القيقب

Madeline-mad at the line

مادلين. مجنون فى الصف

Madge-maids job

مادج. عمل الخادمة

Madonna-mad onslaught

مادونا. هجوم جنونى

Maggie-magpie. mad key

ماجى. طائر أبو زريق، مفتاح مجنون

Maisie-maze through daisies

ميزى. متاهة من زهور الأقحوان

Mandy-mandolin. dying man

ماندى. ماندولين، رجل يحتضر

Marcella-mas cellar

مارسلا. قبو أمى

Marcy-marching

مارسى. سير عسكرى

Margaret-market. margarine

مارجريت. سوق، سمن

Marge-marring the job. march

مارج . أفسد العمل، سير عسكرى

Margie-march with sore feet

مارجى. السير بقدم متألمة

Marguerite-margarita

مارجريت. عصير المارجريتا

Maria-marriage ماريا . زواج

Marian-mare with ants

ماريان. مهر ملئ بالنمل

Marie-mare with big feet

مارى. مهر ذو قدم كبيرة

Marietta-marry a teddy (bear)

ماريتا . تتزوج الدب

Marilyn-marry at an inn

مارلين . زواج فى فندق

Marjorie-my jury مارجورى . المحلفون

Marlene-a marlin on a fishing hook

مارلين . سمكة فى صنارة

Marsha-marsh or marshmallow

مارشا ـ مستنقع أو مارشمللو

Martha-marvels of thyme

مارثا ـ صعتر حلو

Mary-merry-go-round. bride

مارى . لعبة الدوارة، عروس

Mary Ellen-marry a melon

مارى إيلين . تزوج بطيخة

Mattie-doormat ماتى ـ دواسة

Maud-mud مود . طين

Maureen-marine

مورين . جندى بحرية

Maxine-Mack truck scene. Mack truck in a latrine

ماكسين ـ مشهد السيارة النقل، شاحنة طراز ماك فى مرحاض

Meg-megabyte. megaton. magma

ميج . ميجابايت، مليون طن، حمم بركانية

Melanie-melon on your knee

ميلانى . بطيخة على ركبتك

Melissa-molasses

ميليسا . عسل قصب السكر

Mercedes-Mercedes Benz

مرسيدس . سيارة مرسيدس بنز

Meredith-mare in a dish

ميريديث . مُهر فى طبق

Michelle-microphone in a shell

ميشيل . ميكروفون داخل محارة

Mildred-a million dead

ميلدريد . مليون قتيل

Millicent-a million cents

ميليسنت . مليون سنت

Millie-a mill of wheat

ميلى . طاحونة قمح

Mimi-mime with big feet

ميمى . تمثيلية صامتة وأقدام كبيرة

Minnie-Minnie Mouse. minnows

مينى . الفأرة مينى ، أسماك الشبوط

Miranda-mired in sand

ميراندا . ارتطم بالرمال

Miriam — a mirror and aram

ميريام . مرآة وخروف

Mitzi-a mitt that can see or in the sea ميتسى . قفاز فى البحر

Molly-a mole on your knee

مولى ـ شامة على ركبتك
Mona-Mona Lisa, mole, monster
مونا ـ لوحة الموناليزا، خُلد ، وحش
Muriel-mural موريال، جدار
Myrtle-myrrh on a turtle
ميرتل ـ سلحفاة مغطاة بنبات المُر
Nan-nanny, run نان ـ مربية، يجرى
Nancy-ants that can see
نانسى ـ نمل يستطيع أن يَرىَ
Nannette-nuts in a net
نانيت ـ مكسرات فى شبكة
Naomi-nine oats in a meal
ناعومى ـ ٩ حبات فى وجبة الشوفان
Natalie-gnat on leaves, gnat on your knees
ناتالى ـ بعوضة على أوراق الشجر، بعوضة على ركبتك
Nellie-kneel on one's knee
نيلى ـ ركوع على الركبة
Netta-tennis net with apple
نيتا ـ شبكة تنس وتفاح
Nicole-nickel نيكول ـ نيكل
Nicolette-nickel on a net
نيكوليت ـ نيكل على شبكة
Nina-three ships (Nina, Pinta and Santa Maria), ant on a knee
نينا ـ ثلاثة سفن (نينا وبينتا وسانتا ماريا)، نملة على ركبة
Nora-Norse legends, north pole
نورا ـ الأساطير الاسكندنافية، القطب الشمالى
Noreen — no rain نورين ـ لا مطر
Norma-normal نورما ـ عادى

Octavia-octopus in a cave
أوكتافيا ـ أخطبوط فى كهف
Odette-owe a debt أوديت ـ مَدين
Olga-ogre أولجا ـ غول
Olive-olives أوليف ـ زيتون
Olivia-Oliver Twist, old liver
أوليفيا ـ أوليفر تويست، كبد متعب
Opal-opal stone أوبال ـ حجر الأوبال
Pam-pan, Spam بام ـ كسرولة، قمامة
Pamela-paneling
باميلا ـ خشب الحائط
Pandora-pan on a door, Pandora's box, pan pipes
باندورا ـ كسرولة على الباب، صندوق بندورة (طماطم)، مصفاة
Pat-pat of butter بات ـ عبوة الزبد
Patricia-roof patches, rich pastor
باتريسيا ـ ثقوب السقف، فلاح ثرى
Patty-met patty, patty melt sandwich
باتى ـ فطيرة باللحم، شطيرة باللحم
Paula-pull her falling pole
بولا ـ تجر عمود متهاوٍ
Pauline-leaning pole
بولين ـ عمود مائل
Pearl-pearls, pearl necklace
بيرل ـ لؤلؤ ، عقد لؤلؤ
Peg-peg or Miss Piggy (Muppets)
بيج ـ مشجب، الآنسة بيجى (مسرح العرائس)
Peggy-elephant with pegs on it, Miss Piggy
بيجى ـ فيل مغطى بالمشاجب، الآنسة بيجى
Penelope-antelope with a pen

(draw on the antelope)

بينيلوبى . غزال وقلم

Penny-penny (coin) بينى . بنس

Phoebe-free bee فيبى . نحلة حرة

Phyllis-fill us, filled with dust

فيليس . يملؤنا ، ملىء بالتراب

Polly-pulley, parrot

بولى . بكرة ، بيغاء

Priscilla-press the cellar, pass the Jell-O

بريسيلا . ضغط على القبو، قدم الجيلى

Prudence-prune dancing

برودنس . برقوق راقص

Rachel-ratchet, ray shining on shell, rocket

ريتشيل . بلطة ، محارة تحت أشعة الشمس ، صاروخ

Ramona-rain Mona (Lisa), ram a mountain

ريمونا . مطر وموناليزا ، دك جبل

Rebecca-reach for a deck (of cards), rub a deck of cards

ريبيكا . يلتقط مجموعة أوراق لعب ، يوزع مجموعة أوراق لعب

Regina-reach in, reach for a genie

ريجينا . الوصول ، محاولة الوصول إلى جنىّ

Renee-rain on a knee

رينيه . مطر على ركبة

Rhoda-road رودا . طريق

Rita-rotten pita pocket

ريتا . خبز بيتا متعفن

Roberta-robed bird

روبرتا . طائر مكتوف

Robin-robin (bird)

روبين . طائر أبو الحناء

Rochelle-row of shells

روشيل . صف من المحار

Ronnie-run of shells

رونى . حظيرة محار

Rosa-flawed rose روزا . وردة مشوهة

Rosalie-rose on your knee

روزالى . وردة على ركبتك

Rosalind-rose on land

روزاليند . وردة على الأرض

Rosalyn-rosin (bag)

روزالين . يُلَمع حقيبة

Rose-rose روز . وردة

Roseanne-a rose with an ant on it, rose in sangria

روزان . وردة عليها نملة ، وردة فى مشروب أحمر

Rosemarie-rose marriage

روزمارى . زواج الوردة

Rosie-rose with elephant

روزى . وردة وفيل

Rosita-a rose eater روزيتا . آكل الورد

Roxanne-rocks with ants, rocks in hand

روكسان . صخور ونمل ، صخور فى اليد

Ruby-ruby, rude bee

روبى . ياقوت ، نحلة وقحة

Ruth-candy bar, raft, roof

روث . حلوى بيبى روث ، طوف ، سقف

Sabina-save a bee on your knee

سابينا - إنقاذ نحلة على ركبتك
Sadie-saddle سادي - سرج
Sally-salad, sail سالى - سلاطة ، شراع
Samantha-saw a man
سامانثا - نَشر رجلاً
Sandra-a sander ساندرا - مرمَلَة
Sandy-sand ساندى - رمال
Sarah-Sara Lee (coffee cake)
سارة - كعكة قهوة
Sasha-a sash ساشا - مفتاح النافذة
Selma-sell ma سيلما - بيع الأم
Shari-sheared fleece
شارى - صوف مجزوز
Sharon-share an iron
شارون - اشترك فى استخدام مكواة واحدة
Shawn-shawl on lawn
شون - شال على سور الحديقة
Sheila-shield شيلا - درع
Sherry-sherry شيرى - عصير الكرز
Sheryl-sherry tilting the brain
شيريل - كرز يُذهِب العقل
Shirley-free shirt, surly
شيرلى - قميص مجانى، فظ
Sidney-sit on knee
سيدنى - يجلس على الركبة
Sonia-Sony Walkman
سونيا - جهاز ووكمان ماركة سونى
Sophia-bee on a sofa
صوفيا - نحلة على الأريكة
Stacy-bee on a stage
ستيسى - نحلة على المسرح
Stella-stellar, celestial
ستيلا - نجمى، سماوى
Stephanie-stuff a knee
ستيفانى - حشو الركبة
Sue-suit سو - بدلة
Sue Ann-suit with ants
سو آن - بدلة بها نمل
Susan-sew a fan
سوزان - يخيط مروحة
Susannah-sustain an ant
سوزانا - يربى نملة
Susie-Sioux Indian tribe, sue for a xylophone
سوزى - قبيلة السو الهندية، يرفع قضية من أجل إكسلفون
Sylvia-silverware سيلفيا - آنية فضية
Tammy-tan men, tame a knee
تامى - رجال سمر، يروض ركبة
Teresa-trees تريزا - أشجار
Terry-terry cloth towel (or robe)
تيرى - فوط قطنية (أو رداء)
Tess-test تيس - اختبار
Tessie-test your knee
تيسى - اختبار الركبة
Theodora-ethereal door, the door to the castle
ثيودورا - باب أثيرى، باب قلعة
Theresa-trees, Mother Teresa
تريزا - أشجار
Tillie-till the fields, tiles with pictures of lilies on them
تيلى - يحرث الحقول، قرميد بنقوش على شكل زنابق

Tina-teeny-weeny تينا - صغيرة
Toby-toe with a bee on it
توبى - إصبع قدم عليه نحلة
Toni-toe and knee, hair perm (by Toni)
تونى - إصبع قدم وركبة، كريم فرد الشعر (ماركة تونى)
Tracey-trachea, trace around one's feet
تريسى - قصبة هوائية، رسم إطار حول قدمك
Tricia-tree shawl
تريشيا - شال على شجرة
Trixie-tricks تريكسى - حيل وألاعيب
Trudy-trudging with cold feet through the snow
ترودى - يسير ببطء وسط الجليد
Ursula-urn cellar
أورسولا - قبو الأصص
Vanessa-van wearing a dress
فانيسا - سيارة ترتدى فستانًا
Vera-veer, beer
فيرا - تذبذب، مشروب
Veronica-veering on ice (easy to slip, change direction)
فيرونيكا - تزحلق على الجليد
Vicky-vicks cough drops, Viking ship
فيكى - دواء فيكس للسعال، سفينة فايكينج
Victoria-victory فيكتوريا - النصر
Viola-violet (flower), violent
فيولا - زهرة البنفسج ، العنف
Virginia-virgin فيرجينيا - عذراء
Vivian-vibrant-colored van
فيفيان - عربة لونها زاه
Wanda-wand واندا - عصا
Wendy-windy, Wendy's hamburgers
ويندى - رياح، هيمرجر "ويندى"
Wilma-ma's will (legal document)
ويلما - وصية الأم
Winnie-Winnie the Pooh
وينى - الدب وينى فى الرسوم المتحركة
Yvette-yellow Corvette
إيفيت - سفينة صفراء
Yvonne-yellow van
إيفون - سيارة صفراء
Zoe-zebra, zoo
زو - حمار وحشى، حديقة الحيوان

الألقاب

Aaron-air run, heir-the son
آرون - يعمل بالهواء الابن الوريث
Abbott-robot, a vault
آبوت - روبوت ، قبو
Abel-a bell إيبل - جرس
Abelson-a bell in the sun
إبلسون - جرس فى الشمس
Abramowitz-ape ramming a witch
أبراموفيتش - قرد يضرب ساحرة
Abrams-ape and rams
أبرامز - قرد وكبش
Abramson-ape and rams in the sun
أبرامسون - قرد وكبش تحت الشمس
Acheson-ax a son

إيتشسون ضرب الابن بالفأس
Ackerman-hacker man, acre of men
إيكرمان. مؤاجر، فدان من الرجال
Adams-a dam آدمز ـ سد
Addison-add a son
أديسون. يضيف الابن
Adler-adultery أدلر ـ فحشاء
Albert-Albany bird
ألبرت. طائر آلباني
Albright-a long kit
ألبرايت. وعاء أدوات طويل
Alcott-a long cot
ألكوت. سرير طويل
Aldrich-a long ditch
ألدريتش. خندق طويل
Alexander-a leg in the sander
ألكساندر. ساق في المرمَلَة
Allen-Allen wrench, alley
آلين. مفتاح ربط، حارة
Altman-a long, tan man
آلتمان. رجل أسمر طويل
Alvares-a lot of wares
آلفاريس : أواني كثيرة
Ambrose-amber rose
أمبروز. زهرة الكهرمان
Amsterdam-hamster in a dam
أمستردام. فأر مبحين في سد
Anders-antlers أندرز. قرون
Anderson-antlers in the sun
أندرسون. قرون في الشمس
Andrews-ant drew, ant drool
أندروز. نملة مرسومة، لعاب النمل

Anthony-ant on a knee
أنتوني. نملة على الركبة
Applebaum-apple with a bomb
آبلبوم. تفاحة وبها قنبلة
Archer-archer (bow and arrow)
آرشر ـ رامي السهام
Armstrong-strong arm
أرمسترونج. ذراع عجوز
Arnold-old arm أرنولد . ذراع قديم
Aronowitz-a runner's wits, a running witch
أرنوويتش. ذكاء العداء، ساحرة تجري
Arthur-author آرثر ـ مؤلف
Ashburn-ashes burning
آشبيرن. رماد يحترق
Atkins-a tough skin (on an animal)
آتكينز ـ جلد خشن (للحيوان)
Atkinson-a tough skin in the sun
آتكنسون. جلد خشن تحت الشمس
Atwater-a tall waterfall
آتووتر ـ شلال طويل
Auerbach-our back, hour back
أورباك ـ ظهرنا ـ ساعة متأخرة
Axelrod-axle and rod
أكسلرود ـ مِرْود وعصا
Babcock-bad cook, bad cock (rooster)
بابكوك ـ طاهٍ سيئ، ديك سيىء
Bailey-bay leaf, Beetle Bailey
بايلي ـ ورقة غار، الخنفساء بايلي
Baird-bear with a beard
بيرد ـ دب بلحية
Baker-baker, bakery

Beck-back, peck

بيك . ظهر، منقار

Begley-bag with leaves

بيجلى . حقيبة وأوراق شجر

Benham-bend a ham

بينهام . يطوى اللحم

Bennett-bonnet, bend a net

بينيت . قبعة ، يطوى شبكة

Benson-bend a sun

بينسون . يطوى الشمس

Bentley-bend leaves, Rolls-Royce Bentley

بينتلى . طى أوراق الشجر، سيارة رولز رويس من طراز بينتلى

Bergman-(ice)berg and man, bird man

برجمان . جبل جليدى ورُجل، رجل طائر

Berkowitz-(ice)berg and witch, bird witch

بيركوفيتش . جبل جليدى وساحرة، ساحرة طائرة

Berman-barman (bartender)

بيرمان . نادل

Bernard-burn yard, Saint Bernard (dog)

بيرنارد . يحرق حديقة، كلب سان برنارد

Bernstein-burn a stein (of beer)

برنشتاين . يحرق عبوات الشراب

Berrigan-bury a can

بيرجان . يدفن علبة

Betancourt-betti n g a court

بيتانكورت . رهان فى المحكمة

بيكر . خباز، مخبز

Baldwin-bald one بولدوين . أصلع

Ballard-ballad, mallard (duck) with a B بالارد . موال شعبى، بطة برية

Ballinger-ball and gear

بالينجر . كرة وترس

Bancroft-bank and loft, bank and craft

بانكروفت ـ بنك وطائرة، بنك وشُرفة داخلية

Bankhead-bank and head

بنكهيد . بنك ورأس

Barley-bard on a tree

بارلى . شاعر فوق الشجرة

Barnett-bar with a net

بارنيت . مزلاج بشبكة

Barrett-barrette, beret

باريت . مِرودَ شعر، بيريه

Barry-berry بارى . توت

Bartlett-bar and lettuce

بارتيلت . مزلاج وخس

Bartley-bar and tea

بارتليت . مزلاج وشاى

Barton-bar and ton, bar and tin

بارتون . مزلاج وطن، مزلاج وصفيحة

Bassett-basset hound

باسيت . كلب "باسيت"

Bauer-bow-wower (dog)

باور . كلب "ينبح"

Baum-bomb, burn

بوم . قنبلة، حرق

Baxter-back stir, backs tear

باكستر . حركة خلفية، تمزق الظهر

Birnbaum-burn a bomb, burn a bum

بيرنبوم - حرق القنبلة، حرق مؤخرة

Black-blackboard, blackjack

بلاك - سبورة، بلطجى

Blair-baby (small) flare

بلير - شعلة صغيرة

Blake-lake with a bee in it

بليك - بحيرة بداخلها نحلة

Blum-plum with a bee in it

بلام - ريشة بها نحلة

Borden-boarding, border

بوردن - مجموعة ألواح، حدود

Boswell-boss in the well

بوزويل - مدير فى بئر

Bowen-bowling بووين - بولينج

Boyd-boy with a duck

بويد - صبى وبطة

Braddock-brand a dock

برادوك - يصنع قفلاً

Bradley-bread and leaves

برادلى - خبز وأوراق شجر

Bradshaw-bread and shawl

براد شو - خبز وشال

Brady-braid a bee, Brady Bunch (TV)

برادى - يجدل نحلة، برنامج "برادى بانش" التلفاز

Brandt-brand برينان - يوصم

Brennan-brand a mum

برنان - يلوى أمًا

Brent-bent برنت - مثنى

Brewster-brew or brewery

برويستر - خميرة

Brock-rock with a bee on it

بروك - صخرة عليها نحلة

Broderick-broad brick

برودريك - قالب طوب كبير

Brody-broke a tree, broad bee

برودى - يكسر شجرة، نحلة كبيرة

Brophy-trophy with a big bee

بروفى - جائزة على شكل نحلة كبيرة

Brown-brownie

براون - كعكة شوكولاتة

Bruce-bruise بروس - كدمة

Bryan-Brie (cheese) and ant, brine

براين - جبنة براى ونملة، بحيرة مالحة

Bryant-buy an ant

براينت - يشترى نملة

Buchanan-blue cannon

بيوكانين - مدفع أزرق

Buckley-buckles باكلى - حزام

Burgess-bird chest, (ice)berg chess

بيرجس — صدر طائر، شطرنج ثلجى

Burke-(ice)berg بيرك - جبل جليدى

Burns-burns, sideburns

بيرنز - حروق، سبلة

Burton-a burr ton, bird ton

بيرتون - طن من نبات القطرب، طن من الطيور

Byron-a running bike

بايرون - دراجة تجرى

Cabot -cabinet, cab and butt

كابوت - أدراج، سيارة أجرة ومؤخرة

Cahill-cave hill كاهيل - تل وكهف

Caldwell-cold well

كولدويل . بئر مياه باردة

Calhoun-cow and home, cow and hound

كالهون . بقرة ومنزل أو بقرة وكلب صيد

Callahan-cow and van, cow and hand

كالاهان ــ بقرة وسيارة أو بقرة و يد

Calvin-cow and van

كالفين . بقرة وسيارة

Cameron-camera كاميرون . كاميرا

Campbell-camp, camper, Campbell's soup

كامبل . معسكر، مُخَيِّم، حساء "كامبل"

Carlson-curl in the sun

كارلسون . يلتوى تحت الشمس

Carmichael-car and bicycle

كرمايكل . سيارة ودراجة

Carmody-car moody

كارمودى . سيارة متقلبة المزاج

Carroll-carol كارول . ترنيمة

Carson-car sun

كارسون . سيارة الشمس

Carter-car tear, كارتر . دموع السيارة

Cassidy- cast of tea

كاسيدى . مجموعة الشاى

Castro-Fidel Castro, cast of rose

كاسترو فيدل كاسترو . (رئيس كوبا) ، مجموعة زهور

Cates-catering service

كيتس . خدمة توصيل الطعام

Cavanaugh-cave in a hall

كافاناه . كهف فى البهو

Chadwick-chat and wick, shadow wick

شادويك . ثرثرة وفتيل

Chamberlain -chamber in a lane

شامبرلين . غرفة فى حارة

Chambers-chamber شامبرز . غرفة

Chandler-chandelier شاندلر . ثريا

Channing-chaining شانينج . تسلسل

Chapman-chapped man, chop man

تشابمان . رجل خشن، رجل متقلب

Charles-charred legs

تشارلز . أرجل محروقة

Chester - chestnut, chest of drawers

شيستر . كستناء ، خزانة أدراج

Chilton -chilled ton

شيلتون . طن مجمدات

Chisholm-chisel a ham, chisel a home

شيزون . ينحت لحمًا ، ينحت بيتًا

Christenson -christion's

كريستنسون . ابن كرستين

Christopher-kissed fur

كريستوفر . تقبيل الفرو

Clark-clock, cloak, Clark bar

كلارك . ساعة ، عباءة، شوكولاتة كلارك

Clement-cement, inclement (weather) كليمنت . أسمنت، قسوة الجو

Clinton-clean tin

كلينتون . عبوة صفيح نظيفة

Cochran-cock cock (rooster) ran

كوكران . ركض الديك

Cohen-(ice cream) cone

كوهين . قمع آيس كريم

Colby-Colby cheese, coal and bees
كولبى - جبن كولبى، فحم ونحل
Coleman-coal man, cold man
كولمان - رجُل الفحم بارد
Collier-collar كولير - ياقة
Collins-Tom Collins drink
كولينز - مشروب توم كولينز
Colon-coal in كولون - فحم بالداخل
Compton-camp tin
كومبتون - صفيحة المسكر
Connolly-con(vict) and leaves
كونولى - سجين وأوراق الشجر
Connor-con(vict) door, condor
كونور - باب المساجين، طائر الكوندور
Cook-cook كوك - الطاهى
Cooper-copper كوبر - نحاس
Cortes-cord on an (jack)ass
كورتس - حبل حول رقبة حمار
Cosgrove - costa grove
كوزجروف - ثَمنٌ خميلة
Costello-cast made of Jell-O
كوستيلو - تمثال مصنوع من الجيلى
Coughlin-coughing كوفلين - سعال
Cowen-cow in كوين - البقرة بالداخل
Craig-crack كريج - شرخ
Crandall-crane and doll
كراندل - رافعة ودمية
Crawford-crawfish كروفورد - كركند
Crawley-crawl leaves, crow lay
كرولى - أوراق شجر تزحف، غراب يبيض
Cunningham-cutting a ham
كانينجهام - يقطع لحمًا

Curtis-Tony Curtis, Helene Curtis shampoo
كيرتيس - الممثل "تونى كيرتس"، شامبو هيلين كيرتيس
Cushing-cushion كاشينج - وسادة
Custer-custard, Custer's Last Stand
كاستر - حلوى الكاسترد
Daley-daily ديلى - يومى
Dalton-doll that weighs a ton
دالتون - دمية تزن طنًا
Daniels-dam yells
دانيلز - صياح السد
Danzinger-dancing cigar
دانزنجر - سيجار راقص
Davenport-dancing port, diving into a port
ديفنبورت - ميناء الرقص، الغوص فى ميناء
Davies-days of ease
ديفيز - أيام الراحة
Davidson-divot sun
ديفيدسون - عشبة تحت الشمس
Davis-divots
ديفيز - أرض عشبية صغيرة
Dawes-dogs, doors
دوز - كلاب ، أبواب
Dawson-dog sun, doors sun
دوسون - كلب وشمس، شمس الأبواب
Delaney-delay a knee
ديلانى - يؤخر ركبة
Denjam-den and jam
دنجام - مربى وجُحر
Denton-dent ton, dent tin

دنتون، طن من الثقوب، علبة مثقوبة
Dentweiler-dent whaler
دنتوايلر . صائد حيتان مهزوم
Deutsch-touch, deuce, German
دوتش . يلمس
Devlin - devil inn
ديفلين . فندق الشيطان
Diaz-dais (podium) دياز . منصة
Dickerson-man named Dick in the sun
ديكرسون . رجل اسمه "ديك" يجلس تحت الشمس
Dillon-Marshall Dillon (Gun-smoke), dill land
ديلون . "مارشال ديلون" (من فيلم أرض الشبث)
Dixon-man named Dick in the sun
ديكسون رجل اسمه . "ديك" يجلس تحت الشمس
Dolan-Dole banana with an ant on it
دولان . موزة من مزارع "دول" بها نملة
Donahue-don (Mafia) with a hoe
دونايهو . زعيم مافيا يحمل فأسًا
Donald-don (mafia) on a wall, Donald Duck
دونالد . زعيم مافيا على الحائط، البطة دونالد
Donaldson-don (Mafia) on a wall in the sun, Donald Duck in the sun
دونالدسون . زعيم مافيا يستند على حائط تحت الشمس، البطة دونالد تسير في الشمس
Donnelly-Donald Duck on leaves
دونيلي . البطة دونالد تسير على أوراق الشجر

Donovan-Donald Duck on a van
دونوفان . البطة دونالد في العربة
Dooley-dues with leaves, Tom Dooley («Hang Down Your Head»)
دوولي . رسوم بأوراق الشجر، "توم دوولي" أغنية "mang Down your Head»
Doran-door ran دوران . باب يجري
Dougherty-dough in tea, door in tea
دوهرتي . عجين في الشاي، باب في الشاي
Douglas-dog glasses
دوجلاس . نظارة الكلب
Dowling-ring going down
دولينج . سقوط خاتم
Downing-down ink
داونينج . سقوط الحبر
Doyle-doily
دويل . ورق تغليف الكعك
Driscoll-dress in coal
دريسكول . رداء في الفحم
Drummond-drummer
دراموند . عازف الطبلة
Dudley-dead leaves
دادلي . أوراق شجر ميتة
Duffy-duffer (on a golf course) with a bee
دافي . مأفون يلعب جولف مع نحلة
Dugan-dew on a can
دوجان . ندى على علبة
Duncan-dunking, Duncan Hines
دانكان . يغمس في الماء "دانكان هاينز"
Dunlap-down lip, dunk lip

دانلاب . شفاه "متدلية، شفاه "مغمورة
Dunn-dunn (goose), well—done steak
دان. إوزة، لحم مطهو جيدًا
Durant-door and ant
دورانت . باب ونملة
Durham-door and ham
دورهام . باب وخروف
Dutton-ton of dots
دوتون . طن من النقاط
Dwyer-dryer دوير ـ مجفف
Eagan-eagle إيجن . نسر
Easley-easel with a bee on it
إيزلي . لوح عليه نحلة
Eastland-yeast on land
إيستلاند ـ خميرة على الأرض
Eastman-yeast on a man
إيستمان . خميرة على رَجُل
Eaton-eat a ton إيتون . يأكل طنًا
Eberhardt - ebony heart
إيبرهارت . قلب أبنوس
Eckstein-egg and stein
إكشتاين . بيض وبكرة
Edelman-easel and man
إيدلمان . لوح ورجل
Edelstein-a bell with a stein in it
إيبلشتاين . جرس فيه بكرة
Edwards-hard warts
إدواردز . ثآليل كبيرة
Egan-egg in a can
إيجان . بيضة فى علبة
Ehrlich-air lick إيرليك : يلعق الهواء
Eisenberg-eyes on (ice)berg
إيزنبرج . عيون على جبل جليدى
Eldridge-elf on a ridge, elk on a ridge
إلديرتش : جنى على قمة جبل، أيل على قمة جبل
Elias-eel highest
إلياس . ثعبان بحر مرتفع
Elliott-an L-shaped yacht or lot
إليوت . يخت على شكل حرف (L)
Ellis-L-shaped (jack)ass
إليس . حمار على شكل حرف (L)
Ellsworth-elf's wart, elf's hearth
إليزورث . ثؤلول الجنى، مأوى الجنى
Emerson-every sun
إيميرسون . كل شمس
Endicott-end of a cot
إنديكوت . نهاية الفراش .
Engle-angle, ink gull
إنجل . زاوية، طائر نورس مغطى بالحبر
Epstein-epileptic stein
إبشتاين . بكرة مصابة بالصرع
Ericson-earache in the sun, a ring in the sun
إريكسون . ألم أذن تحت الشمس، خاتم فى الشمس
Esposito-S-shaped potato
إسبوسيتو . ثمرة بطاطس على شكل حرف (S)
Ettinger-a finger injured with tin
إتينجر . إصبع مجروح من علبة صفيح
Evans-a van in an oven
إيفانز . سيارة فى الفرن
Everett-evergreen in a net
إيفريت . شجرة دائمة الخضرة فى شبكة

Ewing-ewe and wing, chewing

إيونج - حَمَل وجناح، مضغ

Fagan-fake can, flake can

فاجان - علبة مزيفة، علبة رقائق

Fallon-felon, fall on the lawn

فالون - جُنحة، سقوط على العشب

Farber-far bear, far bar

فاربر - دب بعيد

Farley-far leaves, far bee

فارلي - أوراق شجر بعيدة، نحلة بعيدة

Farrell-fall rail, barrel with a flea in it

فاريل - قضبان حديدية منخفضة، برميل بداخله برغوث

Faulkner-fork near

فوكنر - شوكة قريبة

Feinberg-(traffic) fine on (ice)berg

فينبرج - مخالفة مرورية على جبل جليدي

Feldman-felt man

فيلدمان - رجل حساس

Felix-feel legs

فيليكس - الشعور بالأرجل

Ferguson-fur gust in the sun

فيرجسون - فراء تحت الشمس

Fernandez-fern and ant with legs

فيرنانديز - سرخس وأقدام نملة

Feuer-foyer فوير - ملجأ

Finch-finch (bird)

فينش - طائر البرقش

Findlay-finned hay, finned lei

فيندلي - قش مُجَنَّح، طوق أزهار بزعانف

Finney-fin on your knee

فيني - زعنفة على ركبتك

Fisk-fist, frisk

فيسك - قبضة يد، يتقافز مرحًا

Fitzgerald-fist chair old

فيتزجيرالد - قبضة ومقعد قديم

Fitzpatrick-fist pad brick

فيتسباتريك - قبضة وقالب طوب

Fleming-flame ink

فليمنج - حبر متوهج

Fletcher-flea teacher, ftch chair

فليتش - مدرس البراغيث، يحضر مقعداً

Floyd-flood فلويد - فيضان

Flynn-flying, Errol Flynn

فلين - يطير، الممثل "إيرول فلين"

Foley-foal فولي - حصان صغير

Forbes-four bees

فوربس - أربع نحلات

Forman-boss, four men

فورمان - رئيس، أربعة رجال

Forrester-forester, forest tear

فورستر - حرَّاج، تقطيع الغابات

Foster-frosting فوستر - تجميد

Fowler-foul law فاولي - قانون فاسد

Franklin-frank (hot dog) playing a violin, Ben Franklin

فرانكلين - نقانق تعزف الكمان، بينامين فرانكلين

Frazier-freezer فريزر - صندوق تجميد

Frederick-fried brick, red brick

فريدريك - قالب طوب مقلي، قالب طوب أحمر

Freedman-freed man

فريدمان ـ رجل حر
Freund-friend فرويند ـ صديق
Fried - freed فرايد ـ محرر
Friedlander-freed land
فريد لاندر ـ أرض محررة
Fuller-full barrel فولر ـ برميل ممتلئ
Fulton-full ton فولتون ـ طن كامل
Galbraith-gull breath
جالبريث ـ نَفَس النورس
Gallagher-galley of fur
جالاجر ـ سفينة من الفراء
Garcia-car cedar, gar (fish) cedar
جارسيا ـ سيارة من خشب الأرز، سمك أبو منقار
Gardner-gardener جاردنر ـ بستانى
Garrison-chair in the sun, cherry sun
جاريسون ـ مقعد تحت الشمس، شمس بلون الكرز
Gaynor-half gainer dive
جينور ـ نصف غطسة بهلوانية
Geller-gala جيلير ـ حفلة
Gelman-kill man جيلمان ـ قاتل
Gerber-Gerber's (baby food)
جيربر ـ جيربر (ماركة طعام أطفال رضع)
Gibbons-green ribbons
جيبونز ـ شرائط خضراء
Gibbs-green bibs
جيبس ـ صدريات خضراء
Gibson-green bibs in the sun
جيبسون ـ صدريات خضراء تحت الشمس
Gilbert-gills on a bird
جيلبرت ـ طائر بخياشيم
Gillespie-gills on a pea
جيلسبى ـ خياشيم فى البازلاء
Gilligan-kill a can
جيلجان ـ يقتل علبة
Ginsberg-genie on (ice)berg
جينزبيرج ـ جنى على جبل جليدى
Giordano-gore a piano
جيوردانو ـ يجرح البيانو
Gladstone-GLAD (bag) on a stone
جلادستون ـ حقيبة ماركة "جلاد" على حجر
Gleason-grease and sun, Jackie Gleason
جليسون ـ دهون وشمس، جاكى جليسون
Gomez-comb and (jack)ass, comb and Jell-O
جوميز ـ مشط وحمار، مشط وجيلى
Gonzales-guns and jell-o
جونزالز ـ مسدس وجيلى
Goodwin-gold twin
جودوين ـ توأم ذهبى
Gordon-garden, جوردون ـ حديقة
Gorman-gore a man, doorman
جورمان ـ يجرح رجلاً، بواب
Gould-gold جولد ـ ذهب
Graham-gray ham, graham cracker
جراهام ـ لحم رمادى، رقائق جراهام
Granger-green ranger
جرانجر ـ حارس أخضر
Grant-granite جرانت ـ جرانيت
Gregory-gray quarry
جريجورى ـ محجر رمادى

Griffin-grip fin

جريفين. يمسك زعنفة

Griffith-grip fish, grip a fifth (booze)

جريفيث ـ يمسك سمكة، يقبض بيد على كوب

Grover-grow fur

جروفر. مغطى بفراء

Gulliver-gull over, giant (Gulliver's Travels)

جاليفر. مخادع عملاق (من رواية رحلات جاليفر)

Gunther-gun tore, gun fur

جانثر . قبة دائرية على مسدس، مسدس بفراء

Haber-hay bear هيبر. دب من القش

Hagan-hay can

هيجن. علبة من القش

Haggerty-hay girl tea

هيجرتي. شاي فتاة القش

Hahn-hand هان. يد

Halpern-hall perm, hall fern

هالبيرن. تجعيد القاعة، سرخس القاعة

Hamilton-ham melting, ham and ton هاميلتون. ذوبان اللحم، لحم وطِن

Hammond - ham mound, Hammond organ

هاموند . تل من اللحم، أرغن هاموند

Hanrahan-hen ran

هانران. دجاجة تجري

Hansen-hand in the sun

هانسن. يد تحت الشمس

Harper-harp with R, harpoon

هاربر. قيثارة وحرف "R" ، حربة

Harrington-hair ink ton, herring ton

هارينجتون. طن من حبر الشعر، طن رنجة

Harris-hair S

هاريس. شعر وحرف (S)

Harrison - hairy sun

هاريسون. شمس مشعرة

Hartley - heart and leaves

هارتلي. قلب وأوراق شجر

Hartman - heart and man

هارتمان. قلب ورجل

Harvey-heart shaped like a V, heart fee

هارفي. قلب على شكل حرف (V)،أجر القلب

Hastings - hay stinks

هاستنجز. قش له رائحة عفنة

Hathaway - hat flies away

هاثاواي. قبعة تطير بعيدًا

Haupt-hopped هويت. يقفز

Hawkins-hawk inns

هوكينز. فنادق النسر

Hayden-hay and den

هايدن. قش وجُحر

Haynes-hay and nose, Hanes hosiery

هاينز ـ قش وأنف، جوارب من ماركة "هاينز"

Healey-heat feet, Austin Healy

هيلي. حرارة القدم، أو سيتن هيلي"

Hecht-hacked هيكت. يخبط

Heller-hello, and raising hell

هيلر. مرحبًا، ثورة

Hellman - man in hell, helm and man

هيلمان ـ رجل فى الجحيم، ذراع دفة ورُجل
Henderson-hen and doors in the sun
هيندرسون ـ دجاجة وباب تحت الشمس
Hendricks-hen and bricks
هندريكس ـ دجاجة وقوالب طوب
Henry-hen read, Oh Henry! (candy bar)
هنرى ـ دجاجة مثقفة، حلوى "أوه هنرى"
Herbert-sherbet, her bird
هربرت ـ مشروب حلو، طائرها
Herman-hermit man
هيرمان ـ ناسك
Hernandez-hen ant doze
هيرنانديز ـ دجاجة ونملة نائمة
Hess-hiss هيس ـ فحيح
Hicks-hiccups هيكس ـ فواق
Higgins_hug riggings
هيجنز ـ يحضن حبال السفينة
Hirsch-Hershey bar
هيرش ـ شوكولاتة "هيرشى"
Hirshfield-Hershey bar fell
هيرشفيلد ـ قطعة شوكولاتة "هيرشى" تسقط
Hobart-hobo art
هوبارت ـ فن الشحاذين
Hobbs-hops هوبس ـ ينط
Hodges-hedges
هودجز ـ سور شجيرات
Hoffman - half moon, cough man
هوفمان ـ نصف قمر، رجل يسعل
Hogan - hole in a den, whole den
هوجان ـ ثُقب فى جُحر، جُحر كامل
Hollis-holster, hollers
هوليس ـ جراب المسدس، صياح
Holt-halter (top), hold a bolt
هولت ـ قميص بأزرار خلفية، يمسك مزلاجًا
Hooper - Hula Hoop
هوبر ـ حلقات الهولاهوب
Hopkins - hop and cans
هوبكنز ـ حشيشة الدينار وعُلَب
Hornsby-horn with bees coming out
هورنسبى ـ نفير ونحلة تخرج منه
Horowitz-horror witch, harem witch
هورووبتز ـ ساحرة الرعب، ساحرة الحريم
Horton-hair ton, hurting
هورتون ـ طن من الشعر، ألم
Houlihan-hold a hand, hula hand (Hawaiian dance)
هوليهان ـ يمسك اليد، رقصة شعبية (فى هاواى)
Houston - house and ton
هوستون ـ ومنزل وطن
Howard-hold a coward
هوارد ـ يمسك جباناً
Hoyle - hurl, oil with a big H
هويل ـ يقذف، زيت وحرف "H"
Hubbard-a hubcap with a beard
هابارد ـ طارة بلحية
Hughes-hues (of color)
هيوز ـ درجات الألوان
Humphrey-hump free, Hubert

Humphrey

همفرى. بلا سنام، هيبورت همفرى

Hutchinson-hutch in the sun

هاتشنسون. عش فى الشمس

Hutton-hut and ton

هاتون. وكوخ طن

Hyatt-high hat, Hyatt hotels

هيات. قبعة عالية، سلاسل فنادق "هيات"

Hyman - high man

هايمن. قاطع طريق

Ingersoll - ingot and sole

إنجرسول. سبيكة ونعل حذاء

Ingram-ink ram

إنجرام. حبروكبش

Irving-iridescent ring

إيرفينج. خاتم لامع

Isaacs-eye sacks, ice ax

إيزاكس. عيون منتفخة، فأس ثلجى

Jackson-jack (car) in the sun, Reggie or Jesse Jackson

جاكسون ـ رافعة سيارة فى الشمس. "جيسى جاكسون"

Jacobs-Jacob's ladder, jay(bird) with a cob (corn)

جيكوبس. سلم يعقوب. طائر أبو زريق مع كوز ذرة

Jacobson-jays with cobs in the sun

جيكوبسون ـ طائر أبو زريق مع ذكر الإوز العراقى تحت الشمس

Jacoby-jays with cobs in the sky

جيكوبى. طائر أبوزريق وذكر الإوز العراقى فى السماء

Jaffe-a bee on a giraffe

جاف. نحلة على زرافة

James-chains, cane جيمس. سلاسل

Jamison-chains in the sun

جيميسون. سلاسل تحت الشمس

Jansen-jam sun

جينسن. مربى وشمس

Jarrett — chair rat, jar and rat

جاريت. فأر المقعد، برطمان وفأر

Jeffers-chef hairs, chef furs

جيفرز. طاهٍ وفراء

Jefferson-chef furs sun

جيفرسون. طاهٍ ذو فرو تحت الشمس

Jeffries-chef fries, chef freeze

جيفرير. بطاطس الطاهى المقلية، تجمُّد الطاهى

Jenkins-chain cans

جينكنز. علب مسلسلة

Jennings-chain inks

جينينجز. أحبار مسلسلة

Jerome-jar roam, chair roam

جيروم. برطمان متجول مقعد متجول

Jimenez-gym and (jack)ass

جيمنيز. صالة ألعاب وحمار

Johanson-giraffe's toe in the sun

جوهانسون. إصبع قدم زراف فى الشمس

Johnson-john (toilet) and sun, yawn sun

جونسون. مرحاض وشمس، خرق فى الشمس

Jonas-show (Jack)ass

جوناس. حمار للعَرض

Jones-bones shaped like a jay(bird)

جونز ـ عظام على شكل طائر أبو زريق
Jordan-jaw dam جوردان. فك وسد
Joseph-hose off
جوزيف. يرش بالخرطوم
Josephson-hose off sun
جوزيفسون. يرش الشمس بالخرطوم
Joyce-juice جويس. عصير
Kagan-case of cans, cake can
كاجان. صندوق علب، علبة كيك
Kahn-con(vict), can
كان. مسجون، علبة
Kaiser-geyser
قيصر. نبع ماء ساخن فوار
Kantor-can door, can tore
كانتور. باب العلبة، علبة ممزقة
Kaplan-cap land كابلان. كُمَّة
Kaufman-cough man
كوفمان. رجل يسعل
Kearns-coins كيرنز. عملات
Keating-kiting, heat ink
كيتنج. طائرة ورقية، حبر دافئ
Keegan-key can
كيجان. علبة مفاتيح
Keith-keys, wreath shaped like a K
كيث . مفاتيح، إكليل (زهور على شكل حرف "K"
Kelleher-color fur كيلر. فرو ملون
Keller-color, Helen Keller
كيلر. لون، "هيلين كيلر"
Kelly-kelly green, kill E
كيلي. لون أخضر مصفر، يقتل حرف (E)
Kemp - camp كيمب. معسكر

Kennedy-can of tea, John F. Kennedy
كيندي. علبة شاي، "جون. إف. كينيدي"
Kenny-can knee
كيني. ركبة تشبه علبة
Kent-bent key كينت. مفتاح مَثنِي
Keough-keyhole كيو. ثقب المفتاح
Kern-kernal, coin كيرن. عملات
Kerr-car, curve كير. سيارة، منحنى
Kessler-a killing wrestler
كيسلر. مصارع قاتل
Kimball-can ball, gamble
كيمبول. علبة وكرة، مقامرة
Kingsley-kings leaf, kings leaves
كينجسلي. ورقة الملوك، أوراق الملك
Kirby-curb bee, Kirby vacuum
كيربي. منحنى ونحلة؟
Kirk-kick كيرك. يركل
Klein-climb, Calvin Klein
كلاين. يتسلق؟
Knapp-nap, knap(sack)
ناب. حقيبة / ينام
Knowles-knolls, noels
نولز. بابا نويل؟
Knox-knocks, Fort Knox
نوكس. ضربات فورت نوكس؟
Koening-king, coin nick
كيننج. ملك؟
Kolodny-clogged knee
كولودي. ركبة مسدودة
Kornfeld-cornfield
كورنفيلد. حقل الذرة
Krakauer-crack hour

كراكور . ساعة الفجر
Kramer-creamer
كرامر . صانع الكريمة
Kraus-kraut (food)
كراوس . كتبت
Krieger-creeper, cry girl
كريجر . زاحف؟
Kroger-crow girl, Kroger supermarket
كروجر . فتاة وغراب؟
Krug-crook, rug with a big K
كروج . نصاب؟
Kruger-Krugerrand (gold coin)
كروجر ـ عملة ذهبية
Lafferty-laughing area
لافيرتى . منطقة الضحك
Laird-layered, laid ليرد . طبقات؟
Lambert-lamb bird
لامبرت . حمل وطائر
Landau-land dough
لاندو . أرض المعجين
Lang-long لانج . طويل
Langer-long girl لانجر . فتاة طويلة
Larkin-lark inn, lark can
لاركين . كروان وفندق؟
Larson-little arson
لارسون . حريق صغير
Latimore-ladder more
لاتيمور . سلم كبير
Lawrence-lower ants
لورنس . نمل سفلى
Lawson-law sun
لوسون . شمس القانون

Lawton-law ton, law tin
لوتون . طن من القانون؟
Lazarus-Laster S لازاروس
Leary-Lear(let) with a bee on it
ليرى . الملك ليرو النحلة
Lederman-letter man
ليدرمان . رجل البريد
Lee-lee, leaf, Robert E. Lee (general) لى . ورقة شجر
Lefkowitz-left cow witch, laugh cow witch
ليفويتش . يسار بقرة الساحرة
Lehman-lei man, layman
ليمان . علمانى
Leiberman - labor man
ليبرمان . عامل
Leibowitz-lea bow witch
ليبوتش . رابطة عنق وساحرة
Leonard-lean yard, Sugar Ray Leonard ليونارد . حديقة صغيرة
Leopold-leap pole, Leo (lion) pole
ليوبولد . عمود الأسد
Leslie-less lee, less leaves
ليزلى . أوراق شجر أقل
Lester-little jester, Listerine (mouthwash) ليستر . مهرج صغير
Leventhal - loving thaw
ليفنثال . ذوبان الحب
Levin-L-shaped vine
ليفن . العنب
Levine-lee vine ليفاين . عنب
Levinson-lord of heaven and the

ليفنسون . عنب وشمس sun

Levitt-level 'Vette (Corvette), love Vette ليفيت . طبيب بيطرى

Levy-levee, Levi's

ليفى . ماركة أزياء عالمية

Lewis-loose witch, Jerry Lewis

لويس . ساحرة طليقة

Lindsey-lint sea

ليندزى . بحر من القماش

Lindstrom-lint strum (a banjo), lint strong ليندستروم . قماش قوى

Livingston-living stone, living tin

ليفنجسون . الحجر الحى

Lloyd-lard, Chris Evert Lloyd

لويد . دهون

Logan-low can, log can

لوجان . علبة منخفضة

Loomis-loom mist, looms

لوميس . نول وضباب

Lopez-low pass, low pest

لوبيز . حشرة منخفضة

Loring-low ring, lowering

لورينج . خاتم منخفض

Loughram-laugh ram, lock ram

لوفرام . كبش ضاحك

Lovell — low veil لافيل . وشاح منخفض

Lovett-low 'Vette (Corvette)

لوفيت . طبيب بيطرى

Lowell-low well لويل . بئر منخفض

Lowenthal-low ant thaw, low and tall لوينثال . ذوبان نملة منخفضة

Lubin-loop bin, low bin

لوبين . دبوس مستدير

Lund-land لاند . أرض

Lynch-lynching or noose

لينش . إعدام / مشنقة لأنشوطة

MacGregor-Mack (truck) or (Big) Mac crater

ماكجريجور . ماكدونالدز وصندوق

MacLeod-Big Mac cloud

ماكليود . ماكدونالدز وسحاب

McAllister-(Big) Mac holster

ماكليستر . ماكدونالدز وحامل السلاح

McCarthy-(Big) Mac cart tea

ماكارثى . ماكدونالدز وعربة الشاى

McClellan-(Big) Mac yellin'

ماكليلان . ماكدونالدز يصرخ

McCormick-(Big) Mac core mike (microphone)

ماكورميك . ميكروفون ماكدنولدز

McCoy-decoy of a (Big) Mac

ماكوى . نسخة مزيفة من ماكدونالدز

McDonald-Ronald McDonald, (Big) Mac with Donald Duck

ماكدونالد ـ مطعم ماكدونالدز به البطة دونالد

McElroy-a (Big) Mac fell on a (Rolls) Royce

ماكلروى . مطعم ماكدونالدز وسيارة رولز رويس

McGee-(Big) Mac key

ماكجى . مفتاح ماكدونالدز

McGrath-((Big) Mac rat

ماكجراث . فأر ماكدونالدز

Matthew(s)-mat ewe(s)

ماثيو. الدواسة والحمل

Maurer-more air, mower

مورير. المزيد من الهواء/ آلة جزء الحشائش

Maxwell-mix well, Maxwell House (coffee) ماكسويل. المزج الجيد

Mayer-mayor مایر. عمدة المدينة

Maynard-mane yard

مينارد. حديقة الفراء

Mead-meat, meet (track) ميد. لحم

Mercer-mercenary

ميرسر. جندى مرتزقة

Meredith-mare and dish

ميريديث. مهر وطبق

Merrill - mare ill, mare roll

ميريل. مهر مريض

Metcalf - meat calf

ميتكالف، لحم العجل

Meyer(s)-mirror(s), my ear(s)

ميرز. مرايا

Michaels-bicycles, mike (microphone) kills sun

مايكلز. ميكروفونات / دراجات

Middleton - metal ton, middle ton

ميدلتون. طن من المعدن

Miller-mill, miller, Miller High Life (beer) ميلر. عامل الطاحونة

Milton-melt ton, melt in

ميلتون. ذوبان الطن

Mitchell-mitt shell

ميتشيل. صدفة وقفاز

Monahan-man and hand

McKay-(Big) Mac hay

ماكاى. قش ماكدونالدز

McLoughlin-(Big) Mac laughing

ماكلافين. ماكدونالدز يضحك

McMann-(Big) Mac man

ماكمان. رجل ماكدونالدز

Madison-medicine, mad at sun

ماديسون. المجنون والشمس

Mahoney-ma (mother) honey

ماهونى. أم العسل

Malone-ma (mother) along

مالون. أم وحيدة

Maloney-ma (mother) loony

مالونى. أم مجنونة

Manning-man ink

مانينج. رجل الحبر

Marcus-mark kiss, mark S

ماركوس. علامة القبلات

Marlow-ma (mother) low

مارلو. الأم المنخفضة

Marshall-marshal (sheriff)

مارشال. المأمور

Martin-Martian, Dean Martin

مارتن. من أهل المريخ

Martinez-mark a net, martinets

مارتينز. علامة الشبكة

Martinson-ma (mother) tin sun

مارتينسون. الأم والعلبة والشمس

Mason-mason (jar), May sun

ميسون. عامل البناء

Matheson-mad at sun, mat in sun

ماتسون. المجنون والشمس

مونهان . رجل ويد

Monroe-man row, Marilyn Monroe

مونرو . صف من الرجال / مارلين مونرو

Montgomery-mound gum hairy

مونتجومرى . جبل لبان وشعر

Moore-moor, mower (lawn)

مور . مستنقع / آلة جز الحشائش

Morales-moral less, mural

موارلز . جدار / بلا أخلاق

Moran-moor ran

موران . الركض فى المستنقع

Morgan-morgue can, moor can

مورجان، علبة فى المشرحة، علبة فى مستنقع

Morris-more rice, Morris the Cat

موريس . المزيد من الثلج

Morrison-more rice in the sun, Morris in the sun

موريسون . المزيد من الثلج للشمس

Morrow - marrow (bone), narrow

مورو . نخاع / ضيق

Morse-moss, Morse code

مورس، حيوان الموس، شفرة مورس

Morton-mutton (chops), moor ton

مورتون . طن فى المستنقع

Moskowitz-mask on a witch

موسكوفيتز . قناع الساحرة

Moynihan-man and hand

موينهان . رجل ويد

Murphy - mercury, morphine

مورفى . مورفين

Murray-more (sun) rays

موراى . المزيد من الأشعة

Nash-naked, but with a sash

ناش . مفتاح النافذة

Nathan-gnat tan, knot tan

ناثان . حشرة سمراء

Nathanson-gnat tan sun

ناثانسون . حشرة سمراء فى الشمس

Neill-kneel نيل . ينحنى

Nelson-kneel sun

نيلسون ينحنى للشمس

Newman - new man (wearing sales tags) نيومان . رجل جديد (للبيع)

Nicholas-nickel (jack)ass

نيكولاس . نيكل وجحش

Nichols-nickels

نيكولز . نيكل

Nicholson-nickels sun

نيكلسون . نيكل وشمس

Nixon-nicks and sun, Richard Nixon نيكسون . نيكل والشمس

Noonan-new nun (wearing sales tags) نونان . معلمة جديدة

Norman-north (pole) man

نورمان . رجل القطب الشمالى

Norton - gnaw ton

نورتون . طن من الحشرات

Nugent - nugget (gold), new gent

نوجنت . سبيكة ذهب

Nussbaum-nose bomb

نوسوم . قنبلة الأنف

O'Brien - oak brain

أوبراين - مخ البلوط
O'Connell-oak con(vict) oar
أوكونيل - مجدلف بلوط للمسجون
O'Donnell-a donor fell
أودونيل - وقوع المتبرع
Ogden-egg den
أوجدن - بيض دجاجة
O'Hara-oak- colored hair
أوهارا - شعر بلون البلوط
Oliver-rotting olive أوليفر - زيتون
Olsen-old sun أولسن - شمس قديمة
O'Malley-home alley
أومالى - حارة المنزل
O'Neal-kneel low أونيل - ينحنى
Oppenheim-open home
أوبنهايم - منزل مفتوح
O'Reilly-oar oily
أورايلى - الزيت والمجداف
O'Rourke-oar rake
أورورك - مجداف ومقشة
Ortiz-oar trees, orange tissue
أورتيز - الأشجار والمجداف
Osborne-ostrich being born
أوزبورن - نعامة وليدة
Oswald-a bald ostrich
أوزوالد - نعامة صلعاء
Otis-oats, Otis (elevator)
أوتيس - شوفان
Otto-a toe أوتو - إصبع القدم
Owen-owning a hen
أوين - ديون الدجاجة
Padgett-patch it بادجيت - قفل

Paige-page بيج - صفحة
Paley-pail with a bee
بيلى - دلو ونحلة
Palmer-palm with a fur, Arnold Palmer
بالمر - نخلة وفراء
Papadopoulos-pap topple us, papa adopt us بابا دوبلوس - الأب يتبنى
Pappas-pa (father) pass
باباس - الأب يمر
Parker-park with a fur, parking meter
باركر - جراج وفراء
Parkinson-parking a ton
باركنسون - جراج للطن
Pasternak-paste her neck
باستماك - يلصق الرقبة
Pastore-pastor, paste store
باستور / متجر الغراء
Patrick - pet trick
باتريك - خدعة الحيوان الأليف
Patterson-pad in the sun
باترسون - وسادة للشمس
Paul-pole بول - عمود
Pawley-pulley بولى - بكر
Paxton-pack tin
باكستون - علبة معدنية
Peabody-pea body
بيبودى - جسم البازلاء
Pearce-pierce بيرس - يثقب
Pearson-pear or pier in the sun
بيرسون - ثمرة كمثرى فى الشمس
Pendleton-petal ton, pedal tin
بندلتون - بدال للطن

Perez-pear (jack)ass
بيريز . كمثرى للحمار
Perkins-perking بيركينز . مزايا
Perlman-pearl man
بيرلمان . صياد اللؤلؤ
Perlmutter-pearl mudder
بيرلماتر . سارق اللؤلؤ
Perry-pear with a bee, bury,
Perrier بيرى . يدفن / كمثرى ونحلة
Peters-pea tears بيترز . دموع البازلاء
Peterson-pea tears in the sun
بيترسون . دموع البازلاء فى الشمس
Phelan-failing فيلان . الفشل
Phelps-felts فيلبس . قطيفة (مخمل)
Philby-fill bee, full bee
فيلبى . نحلة ممتلئة
Phillips-full lips, Phillips screwdriver
فيليبس . شفاة غليظة، مفك مسامير
Pincus-pink (jack)ass, pin cush(ion)
بينكوس . حمار وردى
Platt-plate بلات ـ طبق
Poindexter-point egg stir
بويندكستر . تقليب البيض
Pollock-pole lock
بولوك ـ قفل العمود
Pomerantz-bomber ants
بومرانتس . نمل مدمر بالقنابل
Powell-towel with a big bee, pa (father) will
باول . فوطة ونحلة / وصية أب
Powers-power (tool) towers with a bee باورز . برد ونحلة

Preston-pressed on برستون . يضغط
Pritchard-pitch yard
بريتشارد . حديقة البيسبول
Proctor-doctor with a peg
بروكتور . طبيب ومشبك
Quinn-quinella (racetrack bet)
كوين . رهان سباق الخيل
Rabinowitz-robin and witch
رابينوفيتش . طائر الروبين والساحرة
Rafferty-raft tree, raft tea
رافيرتى . شجرة وطوف
Raleigh-roll lee, raw leaves
رالى . أوراق نيئة
Ramirez-ram ear (jack)ass
راميرز . كبش وحمار
Rand-ran, rammed, Rand
McNally (atlas) راند . كبش
Randall-ram doll, ran doll
راندال . دمية الكبش
Randolph-ram dolph(in)
راندولف . كبش ودرفيل
Raphael-raffle
رافيايل ـ سحب اليانصيب
Rappaport-rap on port
رابابورت . طرق على الميناء
Ratner-rat on knee
راتنار . فأر على الركبة
Raymond-ray mount, rain mound
ريموند . تل الأمطار
Reagan-ray gun, Ronald Reagan
ريجان . مسدس إشعاع
Reeves-far away leaves

ريفز . أوراق شجر بعيدة
Reinhart-rain hard, rain yard
راينهارت . مطر الحديقة
Reiss-rice رايس . أرز
Resnick-rest neck
ريسنيك . راحة الرقبة
Reynolds-rain knolls
رينولدز . تلال المطر
Rhodes-roads, Rhodes (scholar)
لودس . طرق
Richards-rich yards
ريتشاردز . حدائق ثرية
Richardson-rich yards in the sun
ريتشاردسون . حدائق ثرية فى الشمس
Richter-bricked tear, Richter scale (earthquakes)
ريختر . مقياس الزلازل
Rigney-rig knee
ريجنى . حبل حول الركبة
Riley-rye leaf, rye leaves
رايلى . ورق الشوفان
Riordan-rear dam, rear down
ريوردان . خلف السد
Rivera-river, Riviera (Buick)
ريفيرا . نهر
Roberts-rope birds, robbers
روبرتس . حبال الطيور
Robertson-robbers in the sun
روبرتسون . حبال الشمس
Robeson-robe in the sun
روبسون . حبل الشمس
Robinson-robin in the sun
روبنسون . طائر الروب فى الشمس
Rogers-rod jars, Roy Rogers
روجرز . البرطمان والعصا
Romero-room arrow, roam arrow
روميرو . سهم القاعة
Rooney-ruin knee, Mickey Rooney رونى . دمار الركبة
Rosen-rose sand, rose inn
روزن . فندق الوردة
Rosenberg-rose on (ice)berg
روزنبرج . وردة على جبل الثلج
Rosenzweig-rose and wig
روزويج . وردة وشعر مستعار
Ross-rose-colored rust
روس . صدأ وردى
Rossiter-rose sitter
روستير . يجلس على الوردة
Roth-rat, wrath روث . غضب
Rothschild-rat child
روتشيلد . ابن الفأر
Rubin-Reuben (sandwich), ruby bin
روبن . دبوس ياقوتى
Rubinstein-Reuben (sandwich) and stein
روبنشتاين . بكرة وطائر الروبن
Rudolph-red dolphin, Rudolph the 'Red-Nosed' Reindeer
رودولف . دولفين أحمر
Rupper-rose bird رابر . ورد والطائر
Russell-rustler, rust cell
راسل . خلية الصدأ
Rutledge-rat ledge

راتلدج - حافة الفأر

Ryan-rind راين - يمزق

Samuels-sand mules

صامويلز - بغال الرمال

Samuelson-sand mule sun

صامويلسن - بغال رمال الشمس

Sanchez-sand chess, sand chest

سانشيز - رمال وشطرنج

Sanders-sanders ساندرز - صنفرة

Sanford-sand Ford

سانفورد - سيارة فورد الصحراء

Santiago-sand tea auto

سانتياجو - رمال وشاى وسيارة

Satenstein-satin stein

ساتنشتاين - بكرة ساتان

Saunders-sauna doors, sun doors

سوندرز - باب الساونا

Sawyer-saw yard, Tom Sawyer

سوير - حديقة ومنشار

Saxon-sacks, sun saxophone

ساكسون - أجولة

Sayres-Zayres (store), (sooth)sayers

سايرز - عرافين

Scanlon-scan line

سكانلون - يفحص الخط

Schechter-shack tear, shack tore

شيشتر - تمزق الكوخ

Scher-share (stock) chair

شير - سهم البورصة / مقعد

Schlesinger-sled singer

شلسنجر - مغنى وزلاجة

Schmidt-shy mitt

شميت - قفاز خجول

Schneider - shy bird

شنايدر - طائر خجول

Schoenberg-shine (ice)berg

شونبرج - جبل ثلج لامع

Schultz-shoots, shields شولتز - دروع

Schuster - shoe stir, shoe store

شوستر - متجر أحذية

Schwartz-shy warts

شوارتز - ثآليل خجولة

Scott-Scott towels سكوت - فوط

Sears-Sears, Roebuck سيرز - السير

Seaton-seat tin, seat ton

سيتون - طن من المقاعد

Sedgwick-sled wick, sledge wick

سيدجرويك - فتيل وزلاجة

Seiden-sign den سيدن - علامة جحر

Seward-steward سيوارد - نادل

Saxton-sacks ton, sexy ton

ساكستون - طن من الأجولة

Schaeffer-shaver, shave fur

شافير - حلاق الفراء

Seymour-see moor

سيمور - يرى المستنقع

Shannon - chaining, shy cannon

شانون - سلسلة / مدفع خجول

Shapiro-shy pear with a piece of gold in it

شابيرو - ذهب على كمثرى خجولة

Shaw-shawl, shore شو - شال

Shay-shade شاى - ظل

Sheehan — shoe ham

Slater-slate tear, slate tore

سلتير ـ قاطع / دموع اللوح

Sloan-silly loan (silly investment)

سلون ـ قرض سخيف

Slocum-slow comb

سلوكم ـ مشط بطئ

Smith-blacksmith, anvil

سميث ـ حداد / سندان

Snead-sneeze, Sam Snead

سنيد ـ يعطس

Snyder-shy door سنايدر ـ باب خجول

Solomon-solo man, wise man

سولومون ـ رجل وحيد / الحكيم

Sommers-summers

سومرز ـ الصيف

Spaulding-spoiled ink, scalding

سبولدنج ـ الحبر الفاسد

Spector-spectator, (in)spector

سبكتور ـ مشاهد / مفتش

Spencer-pen sore, pen store

سنبسر ـ متجر القلم

Sperry-spare bee, spear a bee

سبيرى ـ رمح ونحلة

Squire-square, school choir

سكوير ـ مربع

Stacey-state with a bee in it

ستاسى ـ حالة نحلة

Stafford-staff Ford

ستافورد ـ موظفى شركة سيارات فورد

Stanley-stand leaf, stand leaves

ستانلى ـ أوراق شجر واقفة

Stanton-stand tin, stand

شيهان ـ لحم وحذاء

Sheldon-shelled on, shell down

شيلدون ـ صدفة وطن

Shelley-shell leaf, shell leaves

شيلى ـ أصداف وأوراق شجر

Shelton-shell ton, shell tin

شيلتون ـ طن من الأصداف

Sheridan-share a den, Sheraton

(hotels) شريدان ـ المشاركة فى الجحر

Sherman-shirt man, Sherman tank

شيرمان ـ رجل القميص

Shulman-school man

شولمان ـ رجل المدرسة

Siegel-seagull سيجل ـ النورس البحرى

Silvera-silver سيلفرا ـ فضة

Simmons-summons, Simmons (mattress), cinnamon

سايمونز ـ استدعاء / قرفة

Simms-seams, shins

سيمز ـ حياكة / قصبة القدم

Simon-sign man, Simon says

سايمون ـ رجل العلامة

Simpson-shrimp in the sun

سيمبسون ـ جمبرى الشمس

Sinclair-sun chair, Sinclair gas

سينكلير ـ مقعد فى الشمس

Sitron-sit run, Citroen (car)

سيترون ـ الجلوس مع الجرى

Skidmore-skid moor

سكيدمور ـ مستنقع التزحلق

Slade-slate, stayed

سليد ـ لوح / مذبوح

ستانتون . يقف على الطين
Sterling-sterling silver, starling
ستيرلنج . عملة فضية
Stern-stern (of a boat)
ستيرن . مقدمة السفينة
Stevens-stove fins
ستيفنز . زعانف الفرن
Stevenson-stove fins in the sun
ستيفنسون . زعانف الفرن فى الشمس
Stewart-steward, stew art
ستيورات . فن طهى الحساء
Stoddard-stood in the yard
ستودارد . وقف فى غزير
Strauss-straw house
شتراوس . منزل القش
Sullivan-sold a van
سوليفان . بائع السيارات
Sumner-summer
سامنر . الصيف
Sutherland-other land
ساثرلاند . أرض أخرى
Sutton-sudden, setting
ساتن . مفاجئ
Swanson-swan in the sun, Swan-son (TV dinner)
سونسوان . بجعة الشمس
Sweeney-sweet knee
سوينى . ركبة محلاة
Taft-taffy
تافت . حلوى الطوفى
Talmadge-tall midget, tall badge
تالمادج . شارة طويلة

Tannenbaum-tanning
تانباوم . دباغة
Tate-tight, tea ate تيت . طبق
Taub-tub توب . بانيو
Taylor-tailor تيلور . خياط
Teitelbaum-title bomb
تيتلبوم . قنبلة اللقب
Terry-terry cloth (towel)
تيرى . قماش فوط
Thatcher-man who thatches roofs
تاتشر . من يصلح السقف
Theodore-having tea near a door
تيودور . شاى بالقرب من حمار الباب
Thomas-thumb (jack)ass
توماس . إصبع حمار
Thompson-tom-tom drum in the sun تومسون . طبلة الشمس
Thorndyke-thorn dike
ثورندايك . سد ذو أشواك
Thorpe-tore up ثورب . تمزق
Tipton-tip ton, tip tin
تيبتون . رأس العلب
Tobias-tow bias, toe buy us
توبياس . إصبع يشترينا
Todd-toddle, toad تود . ضفدع
Tompkins-thumb cans
تومكنز . علب الأصابع
Torres-tore (jack)ass, Taurus
توريس . ثور
Tracy-trace E, tray sea
تريسى . صينية الشاى
Travers-travel ترافيرس . يسافر

Treadway-tread (tire) weigh
تريدواى . وزن الإطار
Trent-bent tree ترينت . شجرة مثنية
Trowbridge-drawbridge
تراوبريدج . جسر مُدلى
Trumbull-drum bull
ترامبول . طبلة وثور
Tucker-trucker تاكر . سائق الشاحنة
Tuttle-turtle تاتل . سلحفاة
Tyler-tiler تايلر . عامل السيراميك
Udall-U-shaped doll, yodel
يودل . يغنى / دمية مقوسة على شكل حرف (U)
Ullmann-old man أولمان . رجل عجوز
Under-under, an udder (cow)
آندر . ضرع بقرة
Valdez-vault with a (jack)ass in it
فالديز . قبوية حمار
Van Buren-van and bureau
فان بورين . عربة ومكتب
Vance-a man dancing in a van
فانس . رجل يرقص فى العربة
Vargas-far gas فارجاس . غاز بعيد
Vaughan-a van with a john (toilet) in it فوان . عربة وحمام
Victor-winner, victory, Viking with a torn muscle
فيكتور . نصر / فايكنج
Vincent-vintage costing a cent, fins costing a cent فنسنت . خمر بقروش
Vogel-vocal cords
فوجل . أحبال صوتية

Wagner-wagon knee
فاجنر . ركبة وعربة
Walker-baby walker
ووكر . مشاية الطفل
Wallace-wall lace, wall ice
والاس . دانتيل وحائط / ثلج على الحائط
Walsh-waltz والش . رقصة الفالس
Walters-wall tears, waiters
والترز . دموع الحائط
Walton-wall ton, wall tin
والتون . طن على الحائط
Warner-war knee وارنر . ركبة وحرب
Warren-war wren
وارين . حرب طائر الرين
Warrington-war ring ton
وارنجتون . حرب وخاتم وطن
Washington-washing machine, George Washington
واشنطن . غسالة / جورج واشنطن
Wasserman-water man
واسرمان . السقا
Watkins-watt cans
واتكنز . علب الوات (كهرباء)
Watson-watt in the sun, wet sun
واتسون . الوات والشمس / الشمس المبللة
Watts-watts, light bulb
واتس . الوات / لمبات
Waverly-wave fur leaf
ويفرلى . يغزل الفراء والورق
Wayne-walking through water with a cane
وين . السير عبر الماء بالعصا

Weber-web bar

ويبر ـ شبكة وحانة

Webster-web stir, dictionary

وبستر ـ قاموس وبستر

Weeks -calendar week

ويكس ـ تقويم أسبوعى

Weiner-weiner (frank)

وينر ـ صريح

Weintraub-wine tub

وينتروب ـ بانيو ملىء بالعصير

Weiss-weasel ويس ـ نمس

Welch-Welch (grape nice), wino's belch ويلش ـ من ويلز (فى بريطانيا)

Wellington-ton of ink in a well

ويلنجتون ـ طن من الحبر فى بئر

Wesley-wet lee, wet leaves

ويزلى ـ أوراق شجر مبتلة

West-waterproof vest

ويست ـ صديرى مضاد للماء

Wexler-wax law

ويكسلر ـ قانون وشمع

Whalen-whale inn

ويلين ـ فندق الحوت

Whetman-wet man

ويتمان ـ رجل مبلل

Whitman-witty man

Whitney-wet knee ويتنى ـ ركبة مبللة

Whittaker-wet a car

ويتيكر ـ عربة مبللة

Wilkes-wilts, milks with a big W

ويلكس ـ ألبان

Wilkinson-wild kin (son)

ويلكنسون ـ ابن قريب ومجنون

Williams-will yams

ويليامز ـ رغبة الجميز

Williamson-will yams in the sun

ويليامسون ـ رغبة الجميز فى الشمس

Wilson-will in the sun

ويلسون ـ رغبة الشمس

Winston-Winston Churchill

وينستون ـ تشيرشيل

Winthrop-winter throb

وينثروب ـ نبضات الشتاء

Woolsey-wool sea

وولسى ـ صوف البحر

Worthington-work ink ton

وورثنجتون ـ العمل والحبر والطن

Wright-write رايت ـ يكتب

Wrightson-write in the sun

رايتسون ـ يكتب على الشمس

York-yellow fork

يورك ـ شوكة صفراء

Young-young, yellow sun

يانج ـ شاب

Zachary-sack hairy

زاكرى ـ حقيبة مليئة بالشعر

Zeigler-sick law زيجلر ـ قانون مريض

Zimmer-simmer (cooking)

زيمر ـ يطهى على نار هادية

Zimmerman-a man simmering (cannibals' pot)

زيمرمان ـ رجل مطهى (من قبل أكله لحم البشر)

Zucker-sucker on a zebra
روكر . أخرق يمتطى حماراً وحشياً

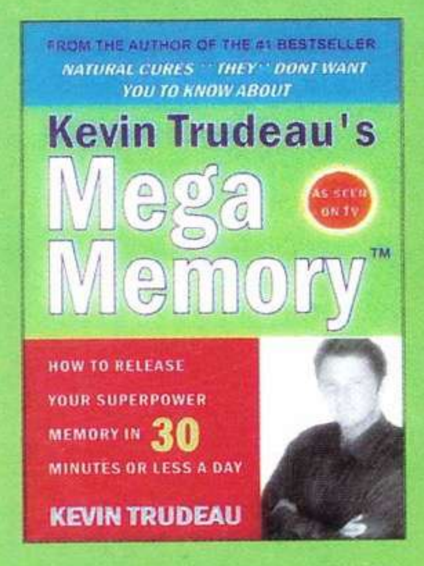
Zuckerman-suckered man on a zebra
روكرمان . أخرق يمتطى حماراً وحشياً

لمزيد من المعلومات عن الشرائط وورش العمل والمحاضرات الخاصة بـ "كيفين ترودو" و "الذاكرة الهائلة راسلنا على العنوان التالى.

American Memory Institute
"The Worlds Largest Memory Training School™"
2038 N Clark # 354
Chicago. Illionois 60614
(312) 975-0455

هل تظن أن "ذاكرتك ضعيفة" ؟

يقول كيفين ترودو - وهو أكبر وأهم الخبراء فى مجال تدريب وتحسين الذاكرة - إنه من المستحيل أن تكون هناك ذاكرة ضعيفة، بل ذاكرة غير مدربة، ولكى تخرج طاقة الذاكرة الطبيعية، يجب أن تتعلم كيفية استرجاع واستعادة ما تعرفه بالفعل. ساعد كيفين ترودو - مؤسس المعهد الأمريكى لأبحاث الذاكرة - أكثر من مليون شخص على تعلم كيفية التذكر.



إن كل درس من دروس الذاكرة الهائلة لا يحتاج لأكثر من ٣٠ دقيقة يوميًا لتعلمه. وهو يستخدم تقنية الصورة للربط بين الكلمات وليس الطرق المجهدة المتبعة فى أنظمة الذاكرة الأخرى، وذلك بهدف تنشيط الذاكرة الفطرية. مع هذا النظام، الذى يسهل اتباعه، سوف تتمكن من تذكر الأسماء، وأرقام الهاتف، والعناوين، والبيانات المالية، والخطب، والفروض الدراسية على الفور. والأفضل من هذا، فإن نظام ترودو يضمن التذكر الفورى والحفاظ على ذاكرة هائلة على المدى الطويل. إن كل ما تحتاج إليه هو الرغبة فى أن تطلق العنان للذاكرة الهائلة، وسوف تجنى نتائج مبهرة من وراء ذلك!

كان كيفين ترودو فى طفولته المبكرة يُعرف بأنه غير قادر على التعلم، لكنه كان مقتنعًا بأن مشكلته هى عدم القدرة على تذكر المعلومات، فقرأ كل ما تم التوصل إليه فى مجال تحسين الذاكرة، وفى النهاية قام بوضع برنامجه الخاص لإنعاش وتقوية الذاكرة وأسس معهد أبحاث الذاكرة الأمريكى، ويعتبر هذا النظام الذى وضعه من أنجح مناهج تحسين الذاكرة على مر العصور.





